

# ほけんだより 4月

平成 29 年 4 月 6 日 淑徳 SC 中部部・高等部 保健室

入学・進級おめでとうございます！いよいよ新年度がスタートしました。1年生の皆さんには何もかもが新しく、ワクワク・ドキドキで、毎日過ごすだけで精いっぱいだと思います。“あせらず”“ゆっくり”“少しずつ”慣れていってください。ホッとできる時間も大切に。そして在校生の皆さん。この4月は新たに自分を変えてみるのにちょうどよい時期でもあります。勇気を出して気持ちを一歩前進させ、色々なことにチャレンジしてみましょう！

## 保健室はこんなふうに使ってください

淑徳 SC の保健室は、中学 1 年生から高校 3 年生まで、全校生徒が利用します。そして保健室には、ケガをした人、体調がすぐれない人、相談や悩み事のある人など、色々な人が訪れます。そんな保健室をみんなが気持ちよく使えるよう、利用するときのルールを守りましょう。

### 保健室利用の約束

必要な時に必要な人が利用できるように、目的やルールを守って保健室を利用してください。

### 目的

- ・ケガをしたときの応急手当
- ・体の調子が悪いときの休養
- ・体や健康について学ぶ
- ・心配事や悩みを相談する

### 注意

- ・継続的な手当てはできません。家でしてね
- ・内服薬は出せません

### ルール

- ・先生に言ってから来る
- ・入室退室時にはあいさつを
- ・室内では静かに
- ・備品等に勝手に触らない

- 保健室は、基本的に休み時間の中に利用してください。来る前に、担任の先生や教科担当の先生に伝えてから来るようにしてください。
- 利用する時には、「中部部(高等部)〇年〇組の△△△です」と、クラスと名前を教えてください。
- 「いつ」「どこを」「どうして」「どんな具合なのか」をきちんと伝えましょう。
- 保健室での休養は原則として 1 時間です。1 時間休んでも状態が良くならなければ早退をすることがあります。
- 保健室で借りたもの(保冷剤・湯たんぽ・生理用品など)は必ず返しましょう。
- 特別な場合をのぞき、保健室では飲食はできません。昼休みや放課後であっても同じです。
- 保健室に来る理由はさまざまです。お互いに思いやりの気持ちを持って、興味本位で質問したり、からかったりしないようにしましょう。

今年度もみなさんの心と体の健康を見守り、サポートしていきます。遠慮せずに保健室に来てくださいね！

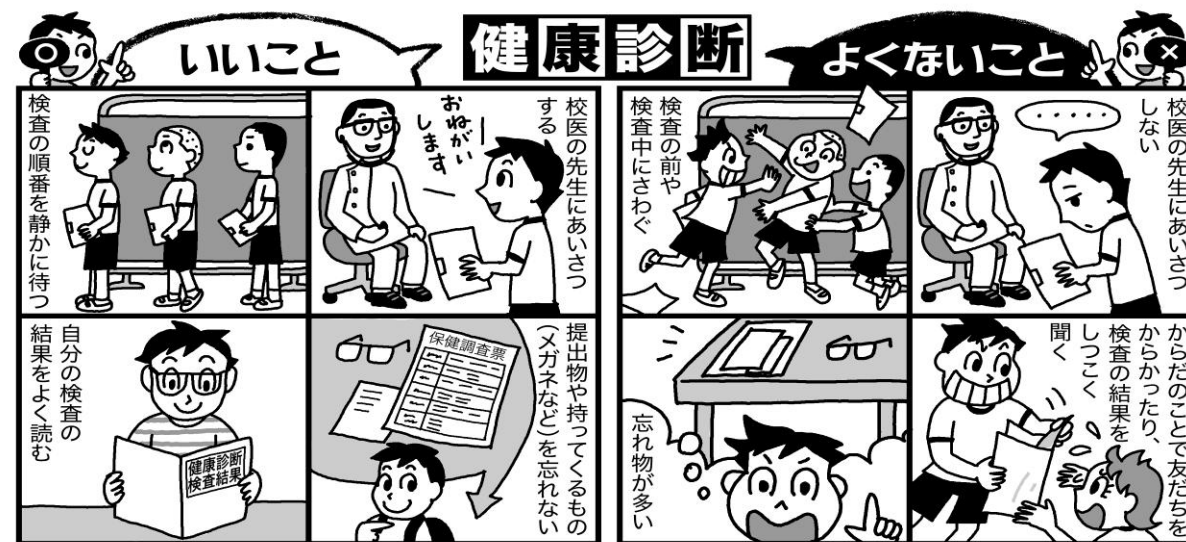


# けんこうしんだん 健康診断がはじまります

4月11日(火)に、全校一斉で健康診断を行います。健康診断の目的は3つあります。

- ①自分のからだがどれくらい成長しているかを知る。
- ②からだの異常や、病気がないかどうかを調べる。
- ③自分のからだの状態を知り、自分のからだや健康に関心を持つきっかけにする。

★治療が必要な病気を見つけるだけでなく、自分の健康について考える良い機会にしましょう！



### 【健康診断を受けるときの注意】

- 1、体育着を忘れずに持ってくる
- 2、普段メガネを使っている人は忘れずに持ってくる
- 3、歯みがきや耳そうじをきちんとしてくる
- 4、前の日は早く寝て体調をととのえる

★尿検査の提出日は健康診断当日(4月11日)です。生理中などで提出できない人は18日が再提出日となりますので、その日に提出するようにしてください。

### ～保護者の方へ～

\*健康診断関係の提出物は2点です

□健康診断受診票

□保健調査票(両面)

<提出期限>

**在校生:4月7日(金) 新入生:4月8日(土)です!**

記入するものが多く申し訳ありませんが、お子様の健康のために何卒ご協力をお願いいたします。\*学校における健康診断は、確定診断を行うものではなく、心配のあるものや疑いのあるものを選び出す「スクリーニング(選別)」です。結果を受け、病院を受診しても異常がないこともあります。ご理解をお願いいたします。

### なぜ「朝一番のおしっこ」?

検尿には朝一番のおしっこを提出します。でも、どうして「朝一番」なのでしょう？  
検尿は、おしっこに糖、血液、たんぱくが混じっていないかをチェックすることで、腎臓が正常にはたっているか、糖尿病でないかを見ます。ただ健康な人でも運動をした後や動いた後は、たんぱくをおしっことして出してしまふことがあります。そのため、腎臓のはたらきをちゃんと調べるにはゆっくり寝たあとの「朝一番のおしっこ」がピッタリなのです。