ほけんだより

4月号　平成28年4月7日(金)　明石市立江井島中学校　保健室

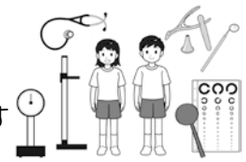
進級おめでとうございます！



新しい学年での学校生活が始まりました。新学期は、多くの学校行事と環境の変化で緊張が続き、自分が思っているよりも心と体が疲れます。「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

4月保健目標　自分の健康状態や発育の状況を知ろう！

健康診断が始まります



健康診断の目的　①自分のからだについて知る　②病気や異常を早く見つけて、早く治す
③自分のからだや健康に関心を持ち、健康管理をする

4月の予定

実施日	検査項目	対象	備考
4月11日（火）	発育測定（身長・体重） 視力検査・聴力検査（3年のみ）	2年生（4、5校時） 3年生（4、5校時）	・服装は体操服（長袖上下） ・眼鏡・コンタクトを使用している人は忘れずに。
4月20日（木）	内科検診（13時30分～） 尿検査	1年生、2－1、2－2 全学年	服装は体操服（上のみ半袖） 朝のSHR後回収
4月21日（金）	内科検診（13時30分～）	2－3、2－4、3年生	服装は体操服（上のみ半袖）
4月27日（木）	尿追検査	4月20日に忘れた人	朝のSHR後回収

提出書類
- 保健調査票
- 結核健康診断問診票
- 運動器検診保健調査票

4月12日（水）までに提出してください。



学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方を紹介します



（内科）　吉田　昭雄先生（近藤内科・胃腸科）
（眼科）　安澄　衛一郎先生（やすずみ眼科）
（耳鼻科）沖垣　壮一先生（おきがき耳鼻咽喉科）
（歯科）　福水　秀樹先生（福水歯科）
（薬剤師）清水　成昭先生（さくら堂薬局）
健康診断などでお世話になります。よろしくお願いします。

あいさつは大切なコミュニケーション

みなさんは、新しい環境や人間関係に身を置くことがあると思います。クラスメイトや部活の先輩・後輩、先生・・・。出会えたことはうれしいですが、初めて関わりをもつ人と話す時はドキドキしますよね。まずは笑顔であいさつをしてみてください。あいさつで少しずつコミュニケーションがとれれば、今後の生活にプラスになると思います。





☆保護者のみなさまへ☆



1　健康診断結果のお知らせについて
　検査や検診の結果、異常の疑いがある場合にはその都度「結果のお知らせ」をお渡しします。早めに医療機関を受診し、結果の用紙を学校へ提出してください。

2　出席停止での欠席の場合について
インフルエンザ・水痘・流行性耳下腺炎
風疹・麻疹・流行性角結膜炎・咽頭結膜熱
感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎　など
上記の感染症と医師に診断された場合、出席停止となります。担任へ連絡してください。

病気が完治して学校へ登校する時に「登校許可書」が必要となります。年度当初配布させていただきます。なお、HPよりプリントアウトすることも可能です。医療機関で記入してもらい、学校へ提出して下さい。

3　学校（保健室）での対応について
〇体調が悪くなった場合
　保健室で休養しても回復しない場合は、早退をすすめています。その場合には、保護者の方に連絡いたします。
〇けがなどで、医療機関を受診した方が良いと思われる場合
　保護者の方に連絡いたします。なお、学校でけがをされた場合は、「日本スポーツ振興センター」の災害給付の対象となります。部活動での土曜日・日曜日の練習・試合の場合も給付の対象になりますので、病院を受診された場合は学校へご連絡ください。



「食」は心と体の健康を作る土台となるものです。成長の著しい時期ですので、毎日のお弁当作りや朝ご飯の準備をお願いします。