

保 健 だ よ り



R5. 5
河内中学校
保健室

新しい学年がスタートしました。新しい環境・新しい友だちに囲まれて過ごす毎日に慣れてきましたか。

新しいクラスや環境での経験は、みなさんをさらに大きく成長させてくれます。不安だなあと思うことにも、後悔しないようによく考えて行動してください。

保健だよりでは、みなさんが自分の体や心の健康を守っていくための情報を伝えていきます。どうぞよろしくお願いします。



5月の保健目標

正しい姿勢で学習しよう

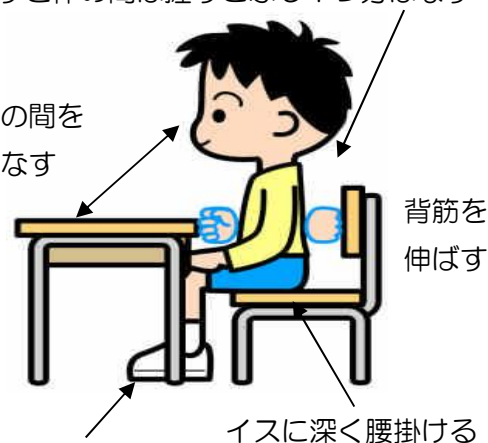
授業が始まりましたが、教室での様子をみると、椅子に正しく座れていない人の姿が目につきます。姿勢が悪いと内臓が圧迫されて、胃や腸の働きが悪くなります。姿勢の悪さが癖になると、背骨にゆがみを起こしやすいことから、常に骨が圧迫されているため、背が伸びにくくなります。また、ノートなどに顔を近づけるため、視力が悪くもなります。その他、肩こり、頭痛、腰痛の原因にもなります。頬杖をつくと顎がゆがみます。

心がけることで、体も健康でいられますし、集中して話を聴くことができます。自分の姿勢を見直してみましょう。

【正しい姿勢】

机・いすとの間は握りこぶし1つ分はなす

目とノートの間を
30cmはなす



足のうら全体を床につける

《授業中の姿勢チェック》 こんな姿勢をしていませんか？あてはまるものに○をつけよう！

①背中が丸くなっている (猫背) 	②机・いすが平行になっていない 	③足を組んでいる 	④足を前に伸ばしている (ふんぞり)
⑤ほおづえをついている 	⑥うつぶせ 	⑦机の片よったところで作業している 	⑧立て膝をしている

*一度悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉の成長途中である中学生の今だからこそ、「正しい姿勢」を意識して生活していきましょう。

定期健康診断の日程

5月

5/10 (水) 眼科検診	9:00～	全学年
5/11 (木) 歯科検診	8:45～	しらさぎ 3年 1年1・2組
5/12 (金) 尿検査1回目	8:45	全学年 時間厳守
5/19 (金) 内科検診	13:30～	しらさぎ 3年
5/25 (木) 尿検査2回目	8:45	該当者 時間厳守

6月

6/1 (木) 歯科検診	8:45～	2年 1年3・4組
6/6 (火) 尿検査3回目	8:45	該当者 時間厳守
6/13 (火) 尿検査4回目	8:45	該当者 時間厳守
6/20 (金) 内科検診	13:30～	2年
6/22 (木) 耳鼻科検診	8:50～	全学年

* 1年生の内科検診の日程は調整中です。

が っ こ う い し ょ う か い
学 校 医 の 紹 介

〈内科医〉 関谷 栄 先生

(関谷内科医院)

〈耳鼻科医〉 鱒淵 優子 先生

(ますぶちクリニック)

〈眼科医〉 永田 紀子 先生

(永田眼科クリニック)

〈歯科医〉 長谷川 英一 先生

(長谷川歯科医院)

〈薬剤師〉 須藤 美江子 先生

先生方にお会いしたら、
気持ちのいいあいさつを！



★健康診断は自分の体を知る
チャンス！検診の日には欠席せ
ず、受診できるようにしましょう。

保健室のルール

保健室には、担任の先生や授業の先生に伝えてから来室しましょう。

保健室は河内中のみなさんが利用できる場所です。

ルールやマナーを守って、利用するようにしましょう。



継続的な手当てはNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのばんそうこうや湿布、ガーゼの張りかえは家庭で处置することをお願いします。

保健室で行うのは、
応急手当だけです。



勝手にさわらない

応急処置の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に必ず声をかけてください。

使い方を間違えて
壊れると、たくさん
の人が困ります。



休養は原則1時間まで

- 体調が悪く授業に参加できない場合
 - 休養しても回復しない場合
 - 周りの生徒へ感染の危険がある場合
 - 医師の診察・治療が必要と判断されるケガ
- 以上のような場合は、保護者へ連絡し、早退・お迎え等の対応をします。
ご理解、ご協力よろしくお願いします。



飲み薬はわたせません

医療行為となってしまうため、保健室では、飲み薬は用意していません。頭痛や喘息のお薬、目薬など必要な薬がある場合は、事前に担任の先生に相談し、持参してください。



静かにね！

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。

体調が悪くて休んでいる人が
つらい思いをしないように、配慮(優しい気持ち)をお願いします。



* 爪のびていませんか？

* 保健委員会でもチェックをします。



伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に運動や作業時の邪魔になり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりもします。手のひらから見て、指先から爪が見えない長さがBESTです。今のみなさんの爪の長さはいかに！？ 長い人は切ってくださいね！！