

ほけんだより 4月

晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

4月の保健目標
自分の健康状態を
知ろう

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活を送ってくださいね。保健室も、みなさんが元気に学校生活を送ることができるように、体と心の健康をサポートしていきます

～健康診断が始まっています～

❖身体計測、眼科検診、耳鼻科検診が終わりました。医療機関の受診が必要な人に、結果のお知らせを配付しています。もらった人はおうちの人に見せて、速やかに医療機関を受診してください。

「健康診断」で何がわかるの？

身体測定

バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。

視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。

耳鼻咽喉科検診

聴力検査

聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。

歯科健診

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。

心電図検査

心臓に病気や異常はないか。

❖学校医一覧❖ お世話になっている先生方です。

内科	須藤 晃彦	宇都宮第一病院	宇都宮市宝木本町2313
耳鼻科	添田 一弘	添田耳鼻咽喉科医院	宇都宮市泉が丘4-10-9
眼科	永澤 一恵	いちえ眼科クリニック	宇都宮市野沢町59-1
歯科	那須 正信	那須歯科医院	宇都宮市南高砂町3-1
学校薬剤師	廣田 孝之		宇都宮市石那田町813-1

*内科の校医さんが、今年度から須藤先生になりました。よろしくお願いたします。

みんな トキ どうする？



保健室に来る トキ



担任の先生やクラスの友だちに伝えてから来てください。「ケガをした」「頭が痛い」など、理由も言っておきましょう。

保健室に入る トキ・出る トキ



出入りするときはあいさつをしましょう。休んでいる人もいますので、声の大きさに気をつけて。

ケガをした トキ



すり傷ができてしまったら、ケガのまわりの土や汚れを洗ってから来てください。ゴシゴシ洗わなくていいですよ。

悩みごとがある トキ



体のこと、心のこと、気になっていることがあるときは、保健室に相談に来てください。

保健室の

永井 千尋 です

皆さんが、心も体も健康に過ごせるよう、サポートしていきます。1年間、よろしくお祈りします。



生理痛が
つらい...

頭痛がして...



なぜ？

副作用が出たり、アレルギーを起こしたりする可能性があるからです。

だから...

普段から飲んでいる薬がある人は、各自で持っておきましょう。

× 保健室では薬を渡せません。

<保護者の皆様へ>

入学・進級おめでとうございます。年度初めの各書類のご記入等、お世話になりました。

2・3年生には始業式、1年生には入学式に「定期健康診断実施について」をお配りしています。そちらに記載の健康診断の日時をよくご確認ください。

当面の間は、黙食の解除、マスクの着用が個人の判断になったこと、以外についての感染症対策は、継続していきます。何か変更点がありましたら、その都度お知らせいたします。

今年度も本校の保健教育ならびに感染対策等、ご協力よろしくお祈りいたします。