



令和5年度
陽西中学校
保健室



今月の保健目標…
疾病異常の早期発見

新緑の季節になりました。

さわやかな風、青々とした若葉、そしてあたたかい日差し。新しい学年にも慣れてきたようで元気に活動している姿が見られます。疲れの出るころでもあります。十分な睡眠、休養をとるなど生活リズムを確認してみましょう。

健康の秘訣 /

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する



今月も健康診断が続きます。学年によって検診日や検診内容が異なりますので、自分の学年の検診日をきちんとチェックしておきましょう。

今年度の健康診断もソーシャルディスタンスなどの感染予防対策を講じ、実施しています。



～保護者の皆様へ～

検診の結果により、専門医受診をお勧めする対象者には通知を出しますので、早めの受診をお願いします。受診後は証明書のご提出も忘れずにお願いします。

今月は尿検査があります。健康状態の把握のためにも、忘れず提出できるようにご協力をお願いします。

今月の予定

5月 1日 (月)	13:15~	歯科検診	おおぞら学級2-1.2・3年	図書館
5月15日 (月)	8:45~	心臓検診	1学年	図書館
5月19日 (金)	朝のうちに 保健室提出	尿検査	全学年	自宅 (起床後採尿)
5月31日 (水)	朝のうちに 保健室提出	尿検査 (2次)	該当者	自宅 (起床後採尿)

耳鼻科検診・身体計測の様子です。



何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



／ 現在歯 ^{しあせん}
治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯 ^{しーおー？}
むし歯になりそうな歯

C むし歯 ^{しー？}
治療が必要なむし歯

○ 処置歯 ^{まさ？}
治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者 ^{しーおー？}
軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患者 ^{じー？}
治療が必要な歯周疾患

△ 喪失歯（永久歯） ^{さんかく？}
永久歯がなくなった状態

× 要注意乳歯 ^{ばっ？}
抜くかどうか相談が必要な乳歯

☆保健室から☆



生徒の皆さんへ

「しつれいします」と言ってから…

大きなけがを処置していたり、相談中かもしれません。

クラスと名前も教えてください。

クラス担任や教科担任に話してから…

保健室に行くことを伝えてから来てください。急ぎのときは、友達に伝えてもらってください。

養護教諭がいけないときは入りません…

保健室には薬品や針など危険なものがあります。

入り口に「職員室にいます」など、どこにいるか表示してあります。

血のついたティッシュなどは自分で対応…

感染対策などの視点から、保健室には専用のゴミ箱があります。

気持ちよくあいさつ…

「ありがとうございました」という言葉は嬉しいものです。元気になって戻って行く姿は更に嬉しいです。

部活、本格始動。

ここをチェック！

新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- 👉 道具（備品）・設備のメンテナンスはできていますか？
- 👉 活動時間・場所は守れていますか？
- 👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- 👉 （主に運動部）準備運動・整理運動をしていますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動をがんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでください。