

# 保健だより 4月

笠岡西中学校保健室

H29.4.10



うらかな春の日差しに色とりどりの花が咲く季節になりました。「咲く」という漢字には、もともと「笑う」という意味があるそうです。たくさんの花が咲くように、みなさんの笑顔があふれる学校生活になるよう、みなさんの健康をサポートさせていただきます、保健室の溝平です。どうぞよろしくお願いいたします。



今週から、健康診断が始まります。毎日を健康な体で過ごすためには、まずは健康診断結果より、自分の体の状態を十分に知ることです。そして、それをきっかけに健康に関心をもち、考え、判断し、行動できる力を身につけて欲しいと思います。例えば、視力が低下し始めていると思ったら、視力低下の原因を考える！姿勢の悪さが原因と考えるならば、机に向かうときなどは、姿勢を正しく保とう！と意識していくということなのです。

この考えは、大人になっても必要ですよ。

4月の保健行事	
4月11日	火 身体測定・視力検査・聴力検査(3年, FG)
4月12日	水 身体測定・視力検査・聴力検査(1年, 2年)
<p>身体測定と視力検査の準備物は・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①体操服(半袖, ハーフパンツ)</li> <li>②メガネ, コンタクトレンズ(使用者のみ)</li> </ul>	
4月17日	月 聴力再検査, 身体測定予備(未受診者)
4月24日	月 内科検診(1年生)
4月25日	火 内科検診(3年生)
<p>内科検診の準備物は・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体操服(半袖)</li> </ul>	
5月以降の検診などは、次回の保健だよりでお伝えします！	

## ★★★ 保健室利用の約束とマナー ★★★

<p>●<b>休み時間の場合</b></p> <p>★保健室に向かう前に、次の先生に申し出ることを原則とします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 次の授業担当の先生</li> <li>② 担任または学年団の先生</li> </ul>	<p>●<b>授業中の場合</b></p> <p>★その授業の先生に申し出て、まずは職員室に向かいましょう。学年団の先生方に職員室で検温してもらい、休養が必要な場合は、保健室に行きましょう。</p>
<p>●<b>保健室では静かに！</b></p> <p>保健室では体調不良で休養する人もいます。周りの状況を判断し、心配りのできる人になって欲しいと思います。</p>	<p>●<b>入室するときはノック</b></p> <p>をして、声をかけましょう。</p>

