

ほけんだより



令和8年4月13日
大阪市立豊崎中学校
保健室

入学・進級
おめでとうございます



養護教諭の藤井 容子 です。

ほけんだよりではみなさんが健康に過ごすために役立つ情報を紹介していきますので、読んでくださいね。



手当をするところ

学校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。

ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。

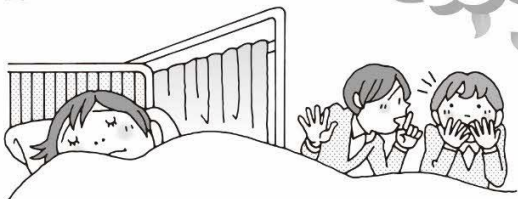


相談するところ

みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



静かなところ



体調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

保健室って どんなところ?

勉強するところ

保健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。



新しい学校生活を健康におくるために

- ・あいさつをしよう
オハヨー
よい人間関係の
一歩はあいさつ
からニヤ
- ・悩みや不安があるときは相談できる人をさがそう
だれにも相談
できないときは
保健室へ行くニヤ
- ・はりきって、がんばりすぎない
ようにしよう
力をぬいて
ほどほどに
するニヤ
- ・リズムのある生活をしよう
(睡眠・栄養・運動の3つをバランスよく)
勉強も忘れず
するニヤ

身体計測

身長と体重をはかります

眼科

目の病気や異常がないか調べます

歯科

歯や歯肉、歯並び、かみあわせ、あごの関節などに病気や異常がないか調べます

聴力

耳がよく聞こえているか調べます

内科

心臓や肺の音、栄養状態、皮膚、背骨や胸の骨の形などに異常がないか調べます

健康診断が はじまります

尿

腎臓病や糖尿病などの病気がないか調べます

運動器

骨、関節、筋肉などの運動器に異常や痛みがないか調べます

耳鼻咽喉科

耳・鼻のどに病気や異常がないか調べます

視力

どれくらい見えているか調べます

心電図

心臓が規則正しく動いているかなどを調べます

4月の健康診断日程

16日(木) 13:30 眼科検診 全学年	21日(火) 13:30 内科検診 3年生
24日(金) 13:30 内科検診 1年生	30日(木)・5月1日(金) 尿検査