

ほけんだより 4

令和6年4月発行
大阪市立東中学校
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しく始まる生活が楽しみな人がいる一方、「緊張する・不安だ」と感じる人もいます。新しい環境や人間関係に慣れるまで、心も体も疲労を感じやすくなります。しっかり睡眠・食事をとり、新しい環境に合わせた自分の生活リズムを作っていきましょう。

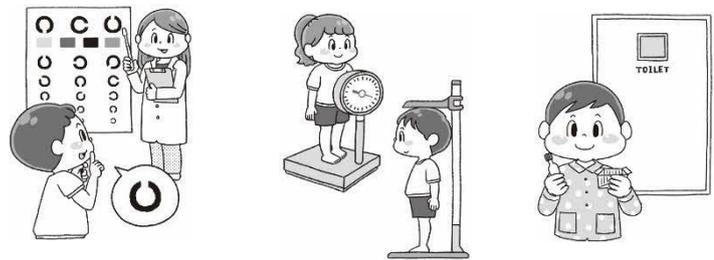
ほけんだよりでは、心身の健康に関する内容をたくさん掲載していきます。自分の健康管理に役立てていってください。

自分の健康状態を知ろう

早速、明日9日より様々な健康診断が始まります。中学生は心もからだも大きく変化する時期です。1年を健康に過ごすためにも、自分の健康状態を知っておきましょう。

健康診断の目的

- ・自分の成長や健康状態を知る
- ・病気の疑いがないかを調べる
- ・自分の体や健康に関心を持つ



健康診断の予定 (※変更になることがあります。)

4月9日(火) 発育測定・視力検査(全学年)
聴力検査(1・3年)
15日(月) 眼科検診(1年)
16日(火) 眼科検診(2年)
19日(金) 眼科検診(3年)
23日(火) 内科検診(3年)
24日(水) 耳鼻科検診(1・3年)
25日(木) 内科検診(2年)

26日(金) 心臓検診1次(1年全員、2・3年要管理者)
5月8日(水) 耳鼻科検診(2年)
9日(木) 尿検査1次(全学年)
10日(金) 尿検査1次予備日(全学年)
15日(水) 歯科検診(全学年)
18日(土) 心臓検診2次(1次所見有者)
21日(火) 内科検診(1年)
30日(火) 尿検査2次(1次所見有者)

各健康診断で所見があった生徒にはお知らせを渡しますので、お早めに受診をお願いします。なお、学校の健康診断は「スクリーニング」です。受診の結果何も異常等がない場合もあります。予めご了承ください。

～ お世話になる先生方 ～

内科	和田 正彦 先生 (和田医院)	歯科	大橋 保彦 先生 (おおはし歯科医院)
眼科	十河 薫 先生 (北浜眼科クリニック)	薬剤師	宮 卓子 先生 (宮薬局)
耳鼻科	白石 孝之 先生 (白石耳鼻咽喉科)		

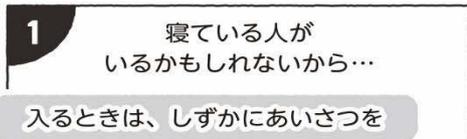
こんなとき

保健室にきてください



保健室では

マナーを守りましょう



教室や職員室で
「保健室来室届け」を
もらってから保健室に
来ましょう。
※緊急時を除く

保健室は、内服薬を渡したり、継続的な処置をしたりすることはできません。症状が長引く場合は、お家での対応や病院受診をお願いします。

また、お家でのけがはご家庭でご対応をお願いします。



× 保健室では薬を渡せません。

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。

小さな習慣で三日坊主回さようなら



新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか。でも、中には「最初はがんばっているけど、いつも三日坊主で終わる」という人もいられるかもしれませんね。

そんな人には、**小さな習慣作りがオススメ**

STEP 1 「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す

例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる

STEP 2 簡単にできることから始める

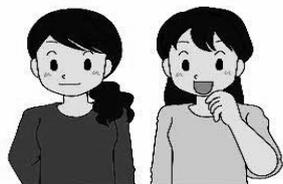
例 夕食後に問題集を10分だけ開く

STEP 3 記録する

例 できたらカレンダーに○をつける



続けるコツは、小さな達成感を毎日感じることで、ぜひチャレンジしてみてください。



養護教諭の野手 麻里奈とおかもと ゆうこです。
みなさんが、心も体も健やかに過ごせるよう、保健室から学校生活をサポートします。1年間よろしくお祈りします！