

保健だより 4月

大阪市立住吉中学校
2016年4月8日

入学、進学おめでとうございます。新しい学年がスタートしました。
目標を持って、悔いのない1年にしましょう。

頑張りすぎて疲れが出る時期でもあります。体調を崩さないように
早め早めの休養を心がけましょう。

はじめまして
西川です。



保健室を利用するみなさんへ

- けがや体調の様子は詳しく話してください。
- なるべく休み時間に利用しましょう。
- 先生に許可をもらってから利用しましょう。
「保健室入室票」を持ってきてください。
- 保健室の物は勝手に触らないようにしましょう。
- 保室の中では静かにしましょう。

みんなで利用するところ
だから、マナーを守ろう！

4月の行事予定

- 11日 発育測定、視力検査、
- 12日 聴力
- 18日 内科（3年、1年1組・2組）
- 20日 内科（2年、1年3組）
- 21日 耳鼻科（1年1組・2組、3年）
- 22日 耳鼻科（1年3組、2年）
- 26日 尿検査
- 27日 尿検査

学校医紹介

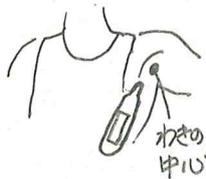
- 内科 東 隆雄先生
- 眼科 竹安 一郎先生
- 耳鼻咽喉科 渡部 泰夫先生
- 歯科 南 弘先生
- 薬剤師 釜田 和也先生

バイタルサインって知っていますか？

バイタルサインとは、人間が活着ているということを示すしるしです。体温と脈拍を含みます。自分の平熱、健康な時の脈拍を測ってみることで、自分の体調が判断できます。

【体温の測りかた】

1. わきの中心に当てる。
2. 体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとしめる。



検温のポイント

- ・いつも同じはかり方をする。
- ・汗を拭く。
- ・下着に触らない。

【脈拍の測りかた】

1. 人さし指、中指、薬指で手首の血管を触ってみる。
 2. 1分間何回脈打ったか数えてみる。
- ・脈拍数が50以下、または90以上で、脈の振れ方が弱く、リズムが乱れるときは不調の兆しです。



「ゆとり」で新しい学年をスタート

新しい学年がスタートしました。新しい環境に新しい友だち、戸惑っていても行事は次々とやってきて。

そんな時こそ大事なものは、ゆとりです。

いつもより20分早く起きると

- ・朝ご飯をしっかりと食べられる
- ・トイレもゆっくりできる
- ・忘れ物がないかチェック
- ・バタバタしないのでイライラしない
- ・通学路では落ち着いて安全走行
- ・早く教室に着いて友だちとあいさつ

たった20分の早起きで、1日が気持ちよく過ごせるかも。ゆとりが大事!

