

ほけんだより

2022. 4. 25 (月)
平川市立尾上中学校

学校が始まって約2週間が経ちました。保健関係の書類の提出ありがとうございました。これから本格的に健康診断が始まります。よろしくお願いいたします。

健康診断の4つのステップ

毎年4月から6月にかけて必ず行われる「健康診断」。
4つのステップを意識して受けてみてくださいね。



★考える★

保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子を振り返りましょう。

★知る★

いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子をふり振り返りましょう。

★守る★

詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

★学ぶ★

より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

けんこう きょうみ
みなさんの健康への興味が
アップすればうれしいです。



～4月27日（水）は2年生内科（運動器・結核）検診です～

時間…13：30～ 場所…会議室

目的

→内科的な疾患や皮膚異常の早期発見。腕・脚・背中の骨や関節などに異常がないか調べます。

検診前日は…

→お風呂に入りましょう。手足のつめを切っておきましょう。

注意事項

- ・マスクは必ずつけて検診を受けてください。
- ・順番を待っているときは間隔を空けて並んでください。目印のテープを貼ります。

★裏面に続きます→

保健室ってこんなところですよ

だれが使う？

→だれでも使える場所です。

★ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあるかもしれません。思いやりの心で協力をお願いします。

いつ使う？

→こんなときは来てください。

★けがをした、体調が悪い、悩みや相談事がある、体や心について知りたい。などなど

～守ってほしいルール～みんなの保健室です

①保健室に来室するときは先生に伝えてから

→何も言わずにいなくなると周りのみんなが心配します。



②ケガのことを教えてください

→「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当てをするか病院に行って治療した方がいいのかを判断します。ゆっくりで大丈夫ですのできちんと自分の言葉で伝えてください。よろしくお願いいたします。

③保健室の中では静かに

→しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。



④使うときは声をかけて

→保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に戻してね。



⑤緊急時以外は自分でできる手当てをしてから保健室に来室しましょう

→外で転んだときに土を洗ってからくる、やけどをしたら冷やすなど。

⑥あいさつをしてから入室しましょう

※保健室は応急処置の場です。同じケガの手当ては何日も続けることはできません。継続的な手当ては、おうちでしましょう。

※学校でけがをして手当てをする場合は水道水で洗い流したり、保冷剤で冷やしたりすることが基本になります。病院受診が必要だと判断した場合は保護者の方に連絡をいたします。ご理解よろしくお願いいたします。

みなさんに気持ちよく保健室を利用してほしいと考えております。ご協力お願いいたします。