

保健だより

2017年4月号
英真学園高等学校
保健室

入学・進級おめでとうございます！

4月は出会いの季節です。新しい仲間とともに、元気にスタートが切れると良いですね。これからの1年間も、みなさんの笑顔があふれる毎日になるよう応援しています。

新学年での勉強、部活動、様々な行事…初めて取り組むものもあるかもしれませんが、色々なことに積極的に挑戦し、充実した学校生活を送ってください。



◆保健室の来室について

[誰もが保健室を気持ちよく利用するためのルール＆マナー]

- 1時間1時間の授業を大切にしてもらいたいので、保健室へは出来るだけ休み時間に来るようにしてください。やむを得ず授業中や授業にかかりそうな時に来室をする場合は、必ず教科担当の先生もしくは担任の先生に「保健室へ行くこと」を自分の口から伝えて、許可をもらってくださいますようにしましょう。
- 「こんにちは」「失礼します」「ありがとうございました」など、あいさつを忘れずに。来室時には、自分の年・組・名前と来室理由を伝えてください。
- 保健室では、学校管理下(授業中、休み時間、登下校中など)で起きたケガや、体調が悪い時の応急処置を行います。家庭や学校外で起きたケガは各自での対応をお願いします。
- 室内の備品・薬品などは、勝手に使ったり持ち出したりしないようにしましょう。また保健室では、他にも体調の悪い人がいるかもしれないので静かにするなど、ルールやマナーを守りましょう。

[養護教諭 武澤 恵美・入井 麻衣子]



定期健康診断

4月25日(火)に、定期健康診断を行います(検尿は、5月に実施)!

健康診断を受けるのは、なぜ?

- ⇒自分の体を知るため。成長や健康の様子を知る手がかりになります。
- ⇒自分の健康を守るため。所見があれば詳しい検査等を受けるきっかけになります。
- ⇒健康な体を育てるため。より健康に過ごせるように考える機会になります。

身体計測

- ⇒どのくらい成長したか
- ⇒バランスよく成長しているか
- を知る手がかりにします。



視力検査

- ⇒黒板や教科書の文字がきちんと見えているかどうか
- を知る手がかりにします。



歯科検診

- ⇒歯や歯ぐきの状態(むし歯や歯周病はないか)
- ⇒歯並び、かみ合わせの様子を診てもらいます。



内科検診

- ⇒心臓や肺の働きはどうか(聴診器で胸の音を聴きます)
- ⇒皮膚、背骨の状態などを診てもらいます。



聴力検査

- ⇒オーディオメーターという機器を使って、高さの違う2種類の音が聞こえるかを調べます。
- ※1・3年生のみ 実施



尿検査

- ⇒尿に、たんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。
- ※尿検査は、後日行いますので、また改めてお知らせをします。

チャレンジ! 健康クイズ

- Q1. 身長が伸びるのは、骨が伸びるからである
- Q2. 体重は、計る時間が同じなら全く同じ数値になる



A1. YES...骨の端にある柔らかい部分(骨髄)が伸びることによって身長が伸びます。子どもの頃の方が柔らかく伸びやすいです。
A2. NO...体重は日によって違うことがあります。また、1日の中でも0.5~2kgくらいの差があるといわれています。