

保健だより



R6.4.17 NO.3 鶴岡市立朝日中学校

十分な睡眠・栄養を摂って生活リズムを整えましょう！

新しい環境に慣れるまでは、普段よりもエネルギーを使うので、とても疲れやすいです。

その日の疲れは次の日に持ち越さないよう、いつもよりも早く休む・デジタル機器の使用を控えるなど、疲労回復に努めましょう！

また、4・5月は外よりも校内のほうが肌寒く感じる場合がありますので、服装にも注意してください。

18日(木) 内科検診

運動着が必要です。忘れずに持ってきてください!!

皮膚の病気はないか、心臓・肺の音に異常はないか、背骨・胸郭・四肢に異常はないか、栄養状態はどうかなどを調べます。

お医者さんがみなさんの体の中のものも小さい音を聞きます。周りが騒がしいと聞こえなくなってしまうので、話をしたり、足音を立てたりしないで静かに自分の順番がくるのを待ちましょう。

内科検診の流れ

学校医（内科）：遠藤睦美先生（遠藤医院:板井川）

①給食後、上だけ運動着に着替えます。

決められた場所で着替えをします。

男子：素肌の上に運動着を着用する

女子：下着の上に運動着を着用する

②順番がきたら、保健室前廊下に

静かに整列します。

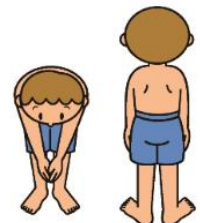
《順序》

3年男子→3年女子→2年女子→

2年男子→1年男子→1年女子

③校医さんの検診を受けます。

カーテンと衝立に仕切られた場所でひとりずつの検診となります。カーテンの内側に入ったら運動着を脱ぎます。（女子は下着を取って、検診直前まで前を運動着で覆ってかまいません。）校医さんの前の椅子に座って検診後、背骨の状態を確認するので、校医さんに背中を向けて立ち、前屈をします。



④検診後、身支度を整える。

自分の荷物を全て持って、隣のカーテンスペースに移動して運動着等を着ます。

⑤静かに教室に戻ります。

床に貼ってある矢印にそって進み、各授業教室に戻ります。

19日(金) 眼科検診

目の病気がないか、目の異常はないか、視力の様子はどうかを調べます。

学校医(眼科)：福原晶子先生(福原医院:本町二丁目)



※ 13：25～検診です。検診前に目をこすらないでください。

※ メガネを持っている人は、忘れずに持ってきてください。

メガネをかけた状態も見ます。

※ 裸眼視力がC以下だった人(メガネ・コンタクトで矯正していない人)には、屈折検査(遠視・近視・乱視)を行います。該当者には、当日、メモをお渡しします。

保健室は、学校での怪我、体調不良など一時的な手当、応急処置を行うところです。

保健室で1時間程度、様子をみても症状が戻らず、学校生活が継続できないと判断した場合は、熱がなくても家族に連絡し、迎えに来てもらう場合もあります。その際には、自宅での休養、または医療機関への受診をお願いします。

また、副作用がでたり、アレルギーを起こしたりする可能性があるため、内服薬(飲み薬)の提供もしていません。友人へあげる・友人からもらうことも絶対にしないでください。普段から飲んでいる薬がある場合には、各自で持ってくるようにしましょう。

覚えてください! 保健室で **できる** ~~できない~~

学校にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束事があります。代表的なものを紹介しますので、しっかり守って利用をお願いします。

○ ケガの応急処置		○ 体・心に関する学習	
○ 体調不良時の一時休養		✗ 継続的な手当	
○ 悩みごとの相談		✗ 内服薬(飲み薬)の提供	