

ほけんだより



4月号 R7.4.8

銚子西中 保健室

かねこたまえ
こんにちは！保健室の金子珠江です！

皆さんの心と体が元気に育つよう、お手伝いをして
いきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

家庭では、社会人の息子と大学3年の娘の母親です。

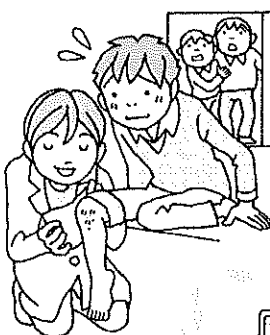
定期的に保健だよりを発行しますので、ぜひ読んで
ください。



てあ 手当^てをするところ

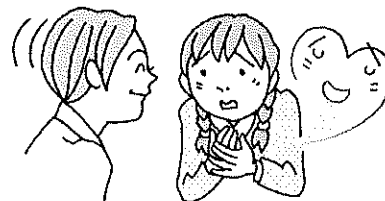
学 校でケガをした
ときは、応急手
当をするので保健室へ来
てください。

ただし、「昨日のケガの
ガーゼを換えたい」はダ
メ。あくまで一次処置の
場所です。継続的な処置
が必要なときは、おうち
や病院で。



そう、だん 相談^そするところ

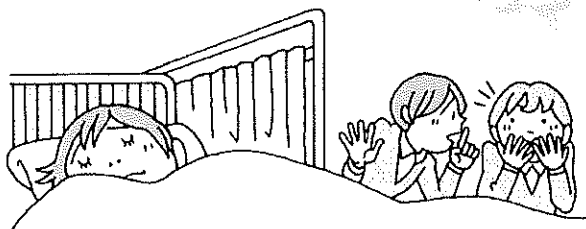
悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのりま
す。ケガ人や急病人がいるときは少し待つて
もらうことがあるかもしれません。
他の人がいないときに話したいという人は、日時を決
めて約束をしましょう。



しず 静^しかなところ

ほ けん しつ 保健室^ほって どんなところ？

べん きょう 勉強^べするところ



休 調が悪いとき、一時的に休養できます。
保健室では具合が悪くて静かに休みたい人が
いるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の
廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作
る協力をお願いします。



保 健室には体や心に関
する本が置いてあり
ます。知りたいことがあると
きは読みに来てもいいですよ。
また、ケガをしたり体調不良
になったとき、今後そうなら
ないためにはどうすればよい
かについても一緒に考えます。

4月の保健行事

できるだけお休みしないで受けるようにしましょう。

日（曜）	項 目	実施学年	内 容
10日（木）	視力検査 聴力検査 身体測定	全学年 全学年 全学年	目がどれくらい見えているかを調べます。 聞こえにくい音がないかを調べます。 体の発育の様子がわかります。
23日（水）	耳鼻科検診	1年生	耳、鼻、のどに病気がないかを調べます。
24日（木）	尿一次検査	全学年	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
30日（水）	内科検診 （運動器検診）	3年生	心臓や肺の様子、皮ふや骨の状態、体の栄養状態、運動器の状態を調べます。

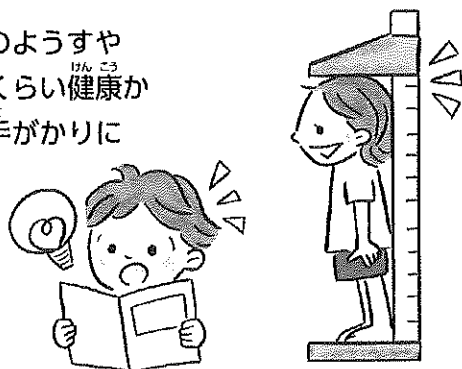
けん こう しん だん
健康診断って？
なにをするの？

みなさんの^{からだ}体に
病^{びょう}気^きや異^い常^{じょう}がないかを
調^{しら}べます
詳^{くわ}しい検^{けん}査^さや
治^{ちりょう}療^{りょう}を受^うける
きっかけに



じ ぶん からだ
自分の体のことがわかります

せいちょう
成長のようすや
どのくらい健康^{けん こう}か
知^しる手^てがかりに



じ ぶん からだ かんが き かい
自分の体のことを考える機会です

「もっと健康^{けん こう}になるには？」
「これからも健康^{けん こう}でいるには？」
いっしょに考え^{かんが}ましょう



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供SOSダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900