

入学・進級おめでとうございます！

新入生みなさん、新しい環境・新しい先生・・・何もかも‘新しい’づくめの新学期が始まりましたね。新しい変化に対しての期待と不安は誰にでもあるもの。この期待と不安な気持ちは、自分をより進歩させてくれるプラスのエネルギーとなりますよ。今までとは違う‘新しい自分’をみつけたり、つくりあげていけるような中学校生活を送って下さいね。新2・3年生みなさん、新たな学年に決意や希望を持っていると思います。1日1日を大切に過ごし‘心豊かな自分’を育てて、たくさんのステキな思い出をつくっていきましょう！！

あ 合っているのはどれ？

保健室を使うときのルール

ケガをしたり、体調が悪くなったたりしたときに行く保健室。使うときには守ってほしいルールがあるよ。
□ に当てはまるのはどれかな？

保健室のルール その1

保健室に行くときは
□ に
言ってから行こう。

- ① おうちの人
- ② 先生
- ③ 宇宙人



保健室のルール その2

保健室に入るときは
□ をしよう。

- ① あいさつ
- ② 準備運動
- ③ お願い



保健室のルール その3

保健室にあるものは
□ 。

- ① 夜になると動き出す
- ② 勝手に触らない
- ③ 全部使い放題



保健室のルール その4

保健室で借りたものは
□ 。

- ① 自分のものにしていい
- ② 友達に貸してあげる
- ③ 使い終わったら返す



こたえ



② 先生

突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がいなくなるときは、友達に先生に伝えるようにお願いしてから保健室に行こう。

こたえ



① あいさつ

入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしてね。学年や組、名前も伝えられるととってもいいよ。

こたえ



② 勝手に触らない

壊れやすいものや薬などの危ないものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。

こたえ



③ 使い終わったら返す

保健室で貸し出す保冷剤や氷のう、湯たんぽなどは学校のものだ。使い終わったら必ず返してね。

自分で健康を管理しよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調にに応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

6つのポイント

ケガをしたときや調子が悪くなったときのあなたの状況を教えてください。

- ① いつ
- ② どこで
- ③ 体のどこが
- ④ だれと
- ⑤ どうして
- ⑥ どうなった

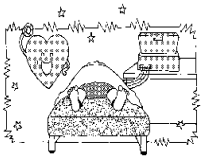
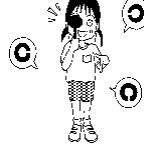
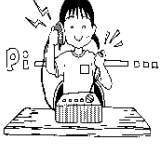


こんにちは♪今年度もお世話になります、養護教諭の宮城千賀子です。
保護者のみなさまと一緒に子どもたちの心身の健康と学校生活をサポートできたらいいなと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします m(_ _)m



→裏面は健康診断日程表



耳鼻科健診(全学年) A日課 場所:保健室 4月14日(月)・・・1年 16日(水)・・・3年+1年未検者 21日(月)・・・2年+1.3年未検者 時間:AM9:30~12:30 ★耳、鼻をきれいにしておく ★髪の長い人は耳の後ろで結んでおく (耳が見えるようにする) ★検診者:琉大付属病院の耳鼻科医師 	内科検診(全学年) A日課 場所:保健室 4月30日(水)・5月7日(水):3年 5月21日(水)・5月28日(水):2年 6月4日(水)・6月11日(水):1年 時間:PM14:00~ ★トレパン登校 検診時は体育着 ★トレパン上下は教室でぬいでから移動 ★体は清潔にしておく ★学校医 照屋 諭先生(南風内科クリニック) 
発育測定(全学年) B日課 場所:保健室 4月18日(金) 時間:AM8:30~12:30 3年→2年→1年 ★検診時は制服でOK ★体は清潔にしておく 	心電図検査(1年生のみ) B日課 場所:保健室 5月9日(金) 時間:AM8:30~12:30 ★検診時は体育着 ★移動時は走らない 
視力検査(全学年) A日課 場所:体育館 4月23日(水) 時間:AM8:45~12:30 3年→2年→1年 ★めがねを使用している人は、忘れずに もってきてね ★コンタクトの人は検査員に伝える 	尿検査(全学年) 5月13日(火)・・・容器配布 5月14・15日(水・木)・・・尿の提出日 6月5・6日(木・金)・・・2次検査 ★自分の名前と番号を確かめる 
聴力検査(1年・3年) A日課 場所:木工室 4月28日(月) 時間:AM8:45~12:30 3年→1年 ★耳の中をきれいにしておく ★会場の中で騒がない ★朝、おしっこをとる ★各学級の回収ラックに入れる 	歯科検診 (全学年) B日課 場所:保健室 5月16日(金) 時間:AM8:30~12:30 ★朝のハミガキをていねいに ★学校歯科医 齊田 穰先生(みのる歯科) 

*視力・聴力・心電図検査のもれ検査について

1. 実施日時: 5月24日(土) 9:00~11:00

2. 場 所 ; 南風原町中央公民館

*学校で受診できなかった場合は、各自で受けに行くことになりました。