ほけんだより　4月

2026.4
神吉中学校

新しい学年がスタートしました。ワクワクするけれど、ちょっと緊張することもありますね。頑張りすぎて疲れないようにするには、規則正しい生活習慣で自分のリズムを見つける事が大切です。保健室からは、いろいろな事にチャレンジするみなさんの健康な毎日をサポートしていきます。みなさんが笑顔で元気に過ごせますように・・・🍀

・・・！自分のからだは自分で守る！・・・春休み中のダラダラな生活を今からリセット

●十分な睡眠　睡眠をたくさんとると、自分の持っている免疫力を UP させて、病気になりにくい体を作ります。「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活が大切です。

●水分補給　体が乾燥すると、ウイルスが体内に入りやすくなります。体を潤すために、休憩時間には水分補給をしましょう。必ず水分を持参しましょう。

●手洗い　***各手洗い場に、石けんボトルも置いています。石けんをしっかりつけて、泡立てて***

20秒以上は洗い、流水で流しましょう！！

洗った後はハンカチ・タオルでふきましょう。
ハンカチ、持ってない人もいますね。エチケットですよ。

！！確認してください！！

朝学校へくる前にこんな症状がありませんか？・・・

※　ちょっと体がしんどいな、のどが痛い、せきが出る、かぜ症状、発熱・・・

毎朝、自分自身の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早く気付く事が大切です。体調が気になるときは体温を測定してみましょう。そして、熱がない場合でもお家の人に必ず相談しましょう。

健康診断が始まります

自分の体の健康状態を知るために必要な検査・健診です。心とからだが元気で健康であれば、しんどいことつらいことも乗り越えていくことが出来ますよ。

？？健診の目的とは？？　**●自分のからだを知る**　**●自分の健康を守る**　**●健康なからだを育てる**

保健室から、健診についての、ほけんだよりを出します。
しっかり読んで健診の準備をしてください。**めがね**等、健診に必要な物は忘れないようにしましょう。

健康診断スケジュール

校医先生にしっかり挨拶をしてくださいね。6月は内科健診です。

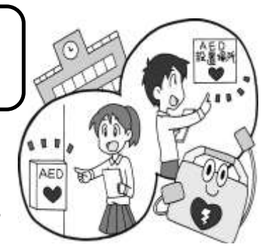
4月10日（金）	身体測定（1年生）	4月27日（月）	眼科健診（1・3年生）
4月13日（月）	身体測定（2・3年生）	5月　7日（木）	心臓検診（1年生）
4月14日（火）	歯科健診（3年生）	5月12日（火）	歯科健診（2年生）
4月15日（水）	歯科健診（1年生）	5月20日（水）	腎臓検診２次（全学年）
4月17日（金）	眼科健診（2・3年生）	5月28日（水）	耳鼻科健診（1年生）
4月21日（火）	腎臓検診１日目（全学年）	6月15日（月）	内科健診（3年生）
4月22日（水）	腎臓検診２日目（全学年）		内科健診が続きます・・・。

！！もしものとき！！

倒れている人を見つけた時、救えるのはあなたです。
『担架（たんか）』、『AED（エーイーディー）』が、学校のどこにあるか知っていますか？

●『担架１、２』・・（　　）（　　）
●『ＡＥＤ』・・（　　）
●『車いす１号、２号』・・（　　）（　　）

さあ、あなたは全て言えますか？？答えは一番下に。



まずは、誰かを呼ぶ事が大切です。そして救急車要請が必要かもしれません。

倒れている人を一人にしないでください。

自分たちに出来ることを考えてくださいね。

＊＊＊保健室の利用について＊＊＊

！！自分で健康を作る力をつけよう！！　自分の健康を守れるのは自分です。

昨年の保健室来室原因の第１位は睡眠不足での体調不良でした。塾や習い事など、忙しい日々を送っているみなさんは、体が疲れているのに睡眠が十分にとれていませんね。携帯やメディアの使い方も気になります。寝る前のメディアの使用は、質のいい睡眠のさまたげになります。中学生も８時間～10 時間の睡眠が必要です。

神吉中学校では、保健体育委員が先頭に立ち、「GOOD👍睡眠！！」を呼びかけています。

遅くても 11 時には寝てほしいですが・・。勉強も部活も頑張りたい人は、早く寝て体調を整えましょう。

保健室利用 NG集

×大声で騒ぐ

体調の悪い人や、けがの手当てに来ている人など、気分のすぐれない人への思いやりを忘れないで。

×出しっ放し 使いっ放し

出しっ放し・使いっ放しは、ものが行方不明になる原因です。保健室のものを使ったときは、必ず元の場所に戻してください。

★来室の時⇒⇒ここ大切！

「失礼します。」

「◇年◇組　〇〇　です。」

名前を教えてくださいね。

×だれにも言わずに来室

居場所が分からないと心配なので、保健室に来ることを、担任や教科の先生、クラスの保健委員などに伝えて来てください。

×来ている人をからかう

保健室に来る理由は、人それぞれで、ほかの人に言いたくない場合もあります。そっと見守ってあげてください。

こんにちは！！

養護教諭の千歳（ちとせ）ゆかりです。

保健室は、学年やクラスに関係なく、みなさんが利用する場所です。ほんの少しの心づかいを持って、どの人も気持ちよく過ごせる保健室にしましょうね。

●備品について
・身長計は廊下に置いています。気になる人は静かに測りにきてください。でも、体調不良の人がいたり、ケガ対応をしている時は、遠慮してください。

●お薬
・保健室では、飲み薬を置いていません。自分に合った薬を持参しましょう。人の薬をもらって飲んではいけません。

こたえ：：●『担架１、２』・・保健室前廊下、本館１階南側廊下：制服見本横　●『ＡＥＤ』・・体育館外入口、南側壁に設置　●『車いす１号、２号』・・本館事務室前、保健室前