

ほけんたより



大阪狭山市立
狭山中学校
保健室
2013. 4. 17

新しい学年がスタートしました。新しい生活になれるには、まず、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムの基本は「はやね はやおき 朝ごはん」。「はやね はやおき」すると、目ざめる前に〈胃の大そうじ（空腹期強収縮）〉があって、朝ごはんがおいしく食べられます。

※夕食後8～9時間で胃の大そうじ

夜ふかししていると大そうじはできなくて、朝ごはんがおいしく食べられません。

環境が変わり、体も心も疲れがたまりやすい時期です。生活時間を工夫して、睡眠時間を十分とるようにしましょう。

保健室には

こんなとき、来てください

- からだの具合が悪くなったとき
- ケガをしたとき



- 学年の先生に言ってから保健室に来ましょう。
- できるだけ休み時間、放課後に利用しましょう。

※授業中、どうしても我慢できないときは、授業の先生に言ってから来ましょう。

- 保健室にあるものは勝手に使ってはいけません。
- ろうか得上靴をぬいで入りましょう。

保健室に入る時はクラスと名前を言いましょう。



○年○組○○です。
失礼します。



相手に適切に伝わるように、自分のことを説明する（伝える）力をつけるための、練習になります。

教えてください

ケガの手当てや、体調が悪くなって保健室に来たとき、次の5つのことを教えてください。

- ①いつから
- ②どの部分が
- ③何をしていた
- ④どうなった（ケガの状況…痛い/動かせない/出血/はれ・変形）
- ⑤今の様子（症状…頭痛/腹痛/めまい/下痢/だるい）



●保健室は医療機関ではありません

◇応急手当てはできますが、ケガや病気の治療はできません。

◇内服薬を出すことはできません。

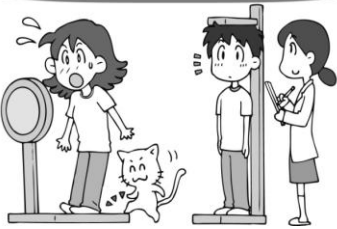
- からだや心について相談したいときは、時間をかけて、ゆっくり話を聞くために、前もって休み時間や昼休みに声をかけてください。



ありがとう
ございました。

教室に帰るときも、一声かけてくださいね。

健康診断がはじまります！



5月2日(木) 5時間目から身体測定があります。

服装…半袖体操服・ハーフパンツ(ジャージ登校)

5月8日(水) 9日(木) 尿検査

7日に容器などを配布します。

必ず、朝学活までに提出しましょう。

※今年度から容器が変わりました。

4月23日(火) 1年生

4月26日(金) 3年生

5月22日(水) 2年生

内科検診

服装 ジャージの上着

(男子は半袖体操服も可)

※診察の時には上半身裸になります。



心臓、肺、ひふ、せぼねのようすをみてもらいます。

- ①名前を呼ばれたら返事をする。
- ②学校医(今井先生)の前に立つ。
- ③胸に聴診器→息は普通に。
- ④後ろを向いて「大きな息をして」と言われたら大きく息を吸ったり、はいたりをくりかえす。
- ⑤「はい、いいですよ」と言われたらおしまい。会釈をして、上着を着て教室へもどる。



よろしく
お願い
します



養護教諭おおともの大切な仲間です。1年間、みなさんが元気にすごせるようにお手伝いをします。「ほけんだより」などで、健診についてお知らせします。よく読んで、健診を受けましょう。