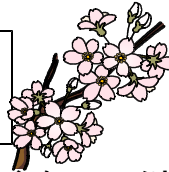


# HEALTHY LIFE



平成31年4月8日

仙台市立生出中学校

No. 1

## 4月の健康目標－自分の健康状態を知り,健康に努めよう!

4月の保健行事	提出先・ 検診場所	日時	対象 学年			注意事項など
			1	2	3	
保健関係調査票(保健調査票 P1,2,3・アレルギー調査票 P5・結核問診票 P7 を含む)・心とからだの健康調査票・健康の記録 P4 の記入と提出	学級担任まで	8日(月) 配布 11日(木)まで提出		○	○	2・3年健康の記録 P4 訂正のある時 保健関係調査票内の「脊柱・胸かく・四肢」記入欄の項目は異常がなければ斜線(／)を必ず記入
		3/25 配布済み 10日(水)まで提出	○			
		10日(水)配布 15日(月)まで提出	○	○	○	
スポーツ振興センターの加入同意書提出と加入金460円支払						同意書に押印をお願いします 加入金は封筒に学年と名前を確認の上提出してください
身体計測	武道館	12日(金)		○	○	運動着持参
視力検査	各教室	3校時	○	○	○	めがねを忘れずに
聴力検査	保健室	15日(月) 1・2校時	○		○	耳掃除をしておく
尿検査容器配布	各学級	22日(月)	○	○	○	容器不足は保健室に
尿1次検査回収	保健室	23日(火) 8:40まで	○	○	○	朝一番の尿をとる
内科検診	保健室	23日(火) 13:30~ 14:30	○	○	○	半袖運動着持参 上半身が脱ぎやすい下着で
尿1次検査回収予備日	保健室	24日(水) 8:40まで	△	△	△	前日欠席者・忘れた者
眼科検診	保健室	24日(水) 13:30~ 14:15	○	○	○	顔を洗ってくる
歯科検診	保健室	26(木) 9:00~ 10:30	○	○	○	朝, しっかり歯をみがいてくる

### 1年間お世話になる学校医の先生を紹介します

管理(内科) **内藤久美子**先生(ないとうクリニック)

眼科 **杉田祐子**先生(杉田眼科クリニック) 歯科 **川村恵子**先生(八木山南歯科医院)

耳鼻科 **鈴木直弘**先生(鈴木耳鼻咽喉科・アレルギー科医院) 薬剤師 **堀ふみ**先生

**お願い**

学校で負傷した場合,整形外科や眼科などの主治医が決まっていない場合や,曜日によっては,学校の近くの病院や,休診していない病院への選定を,学校に任せてくださるようお願い申し上げます。



## 保健室の利用

養護教諭の杉山です。1年間皆さんの健康管理の手伝いをします。よろしくお願いします。



### 保健室の利用時間

生徒の保健室利用は原則として「休み時間」です。学級担任と次の授業担当者の許可をもらいましょう。

授業中に保健室を利用する場合は、授業担当者の許可をもらいましょう。

こんなとき、来てください

- けがをしたとき
- からだの具合がわるくなったとき
- からだについて知りたいとき（放課後）
- 相談したいことや悩みがあるとき（放課後）

失礼します



#### 第1のルール

いろいろな人が利用する部屋ですから、入るときには必ず声を掛けてください。

### けがや病気の時、教えてください

#### 症状

- いつから
- どの部分が
- どんな風に  
(痛い/動かせない/出血/はれ・変形)  
(頭痛/腹痛/吐き気/めまい/下痢/だるい)



#### 状況

- いつ
- 何をして



保健室利用者は必ず記録をすること

### 保健室は医療機関ではありません

- 応急手当や一時的な休養はできますが、けがや病気の治療はできません。  
☆ 保健室での休養は、1単位時間(50分)を目安とします。  
なお、保健室で休んだ日は、体育や部活動をしないで、すぐに帰宅し、家でゆっくり休みましょう。
- 内服薬を出すことはできません。

### からだについて知りたいとき

- 身長、視力を計りたい時は、放課後に
- 健康に関する本や資料があります。

#### 第2のルール

本や備品を無断で使ったり、持ち出したりしないこと。

### 相談したいとき

- 会議や出張で留守にすることもあるので、できれば前もって声を掛けてください。
- 前もって日時を決めておくこともできます。

#### 第3のルール

約束の日時に来られなくなった時は、必ず連絡を。

ありがとうございました。



#### 第4のルール

帰るときにも、一声掛けてくださいね。

みなさんが気持ちよく利用できる保健室にしましょう。

### 保護者の皆様へ

- 登校時間までに連絡ください。
- 理由もお知らせください。体調不良の場合は、なるべく症状や病名もお知らせください。
- \* 医療機関に受診した結果、学校感染症と診断された場合は、その旨をお知らせください。

### 欠席するときは

