

保健だより

東京女学館中高保健室
令和4年4月発行
No.1

新年度がスタートし、早1ヶ月が過ぎようとしています。

あらためましてご入学、進級おめでとうございます！新たな環境はいかがでしょうか？この時期、健康診断や遠足、そして宿泊行事などイベントが盛りだくさんです。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。＊
睡眠・栄養・休養をしっかりと、焦ることなく、自分のペースで日々を過ごせると良いですね。



4月13日(水)に実施した 健康診断の結果についてのお知らせです。

結果の配布は5月下旬を予定しています。

また、健康診断で受診を勧められた人には受診勧告書をお渡しします。



結果は必ずご確認ください！

—今後の予定—

- ・尿検査 5/17(火) …2次1回目
5/24(火) …2次2回目
- ・モアレ検査 6/23(木) …中1、中2・3対象者



なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法（第13条）では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

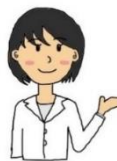
- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も、運動も、趣味や遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。



☆保健室紹介☆

保健室の利用についてご紹介します！



こんなときは保健室へ！

外科的な訴え

すり傷、切り傷、鼻血、
打撲、捻挫、
つき指、
やけど等

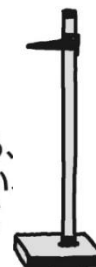


内科的な訴え

頭痛、腹痛、倦怠感、
吐き気・嘔吐、貧血、
寒気等

その他

相談したいことがある、
身長や体重を測りたい、
心や体、健康について
知りたい・学びたい等



保健室ではマナーを守って利用しましょう。



1 寝ている人が
いるかもしれないから…

入るときは、しずかにあいさつを



失礼します

大きな声を
出さないで

なるべく少人数で



2 担任の先生に「保健室に
行きます」と伝えてから来る



3 出ていくときも
あいさつをしましょう

今年1年どうぞよろしくお祈いします😊



～健康相談のご案内～

毎週水曜日のお昼休みの時間に、学校医の先生による健康相談を実施しています。心身の健康についての悩みや不安、困っていること等について相談することが出来ます。

もし健康について相談したいことがあれば、気軽に保健室まで声をかけてください。

