

保健だより

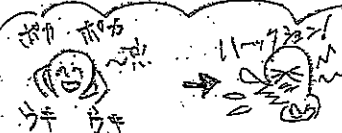
OK



令和7年 4月
柏市立光ヶ丘中学校



入学・進級おめでとうございます。
春は期待と不安の混じった季節。そのうちの期待が
うれしや、やがて実感できるといいですね。
新しい環境で自分が成長できよう、ちよと高い
目標を設定して本年度をスタートしてみませんか？



春がせに気を付けて!!

すっかり暖かくなって薄着になりたい今日の頃。でも4月は気温差の激しい月です。
昨日と今日、日中と朝晩では10℃くらい違うという時もあり、健康管理の難しい時期
があるのです。衣服の調節に気を配りたいですね。
光中では卒業式前にコロナが流行り、ヒヤヒヤとした...季節はずれの「かせ」にはなく、
まだ「かせ」シーズンは終ったと考えると、油断しないよう過ごしましょう！
9日からおいしい給食が始まります。しっかり食べて免疫力をアップさせることも大切です。
（学生は14日～）

休養の場所

具合が悪く、やむを得ず休んで
いる人います。その人の迷惑に
ならないよう、来室した時は
静かに。また、行方不明者に
ならないよう、先生に来室カド
をもらってから来てくださいます。

保健室で

一緒に考えよう。
健康のこと！

健康評価の場所

「どのくらい成長したの？」
「体の調子はどうか？」
自分の発育や健康状態を
判断するための器具・ヒントが
あります。ルールを守って使おう！

救急処置の場所

学校いけがした時、具合が悪くなった時、
救急センターの役割をします。ただし内服薬は
ありません。また、薬局ではお薬で「新しいお薬を
ください」というケース等にはお応じられません。
あくまでも「救急処置の場」として考えてください。

健康相談の場所

健康や体についての質問は
おろさん、い配事やいの健康についての相談も
OKです。や、く、い、り、話、し、た、い、な、と、思、い、ら、
直休みの放課後に来てください。（基本、おし、は、い、
で、い、い、り、れ、ど、休、み、時、間、は、す、く、さ、ん、
ト、パ、キ、と、あ、わ、た、だ、い、い、の、ひ、...）

4月の保健目標

健康診断を正しく受けよう！

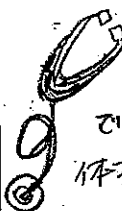


▶知る = 自分の発育や健康状態を知る

▶守る = 病気をできるだけ早く発見し、早く治療を受ける

▶育てる = 自分のからだに関心を持ち、健康を守り高める意識を育てる

ものを長く使うためには、日々の手入れと定期的な点検が
欠かせません。からだも同じです。健康診断は、あなたに
毎日とすきと過ごすための「健康」の定期点検なのです。

 男子は英樹先生、女子は久乃先生が担当します。体操服を着用で行きます。(胸の音をまくために、体操服をめくる必要があります。) 日々の体調のことや、皮膚の気になることなど、健康全般の相談にのってまいります。	歯鏡とライトを使って、おし歯に気づいていないか？ かみ合わせはどうか？などをみます。最近、歯肉の異常(歯周炎)のある人も増えています。自分、ブラッシングがうまいですか？ 
小松崎英樹先生、小松崎久乃先生 葛輪勝行先生	学校医による健康診断 大島慶子先生、桑本泰先生 村本武久先生
 眼球やまぶた、目の周辺の状態をチェックします。 また、目の向きが正常かどうかをみます。コンタクトレンズをつけている人はそのまま受診します。レンズの管理を、しっかりしないと結膜炎などトラブルを引き起こしますよ。	 耳鏡・鼻鏡・舌圧子を使って、耳、鼻のどの状態をチェックします。今の時期には花粉によるアレルギーの人が多いようです。
★学校保健師：遠野井典子先生...照度、水質などの検査をして、安全衛生管理させていただきます。	

4月の健康診断日程

8日(火) 2・3年発育測定・視力 11日(金) 3年聴力・1年発育測定・視力
14日(月) 1年聴力 15日(火) 1年心臓検査 18日(金) 全学年眼科検査
23日(水) 1・3年と2年希望者 耳鼻科検査 4/30(水) 尿検査1次