ほけんだより

2025 年５月７日(水)
枚方市立東香里中学校　保健室

　GW が終わり、あっという間に５月も２週目です。行事が多く、身体も心も忙しい１学期です。ここぞという時に、体調ばっちりのいつもの自分で臨めるように、普段から生活を整えましょう。中学生の健康の軸は、グッドバランスな食事とたっぷりな睡眠、家族の支え、そして笑顔☆　息抜きしながら自分のペースでがんばりましょう。

5月の健康診断の予定

日程	項目	時間	対象者
１３日(火)	尿検査(二次) 	１限が始まるまでに提出 前回提出できなかった人は必ず提出すること。 ８：30～45 に各自で保健室に持ってきて下さい。	未提出の人と再検査の人
	12 誘導心電図 	９時 40 分～ 対象の人は２限後すぐに上着やセーター、ベストを教室において、制服のまま保健室に来て下さい。	対象者は後日個別にお知らせします
20 日(火)	聴力検査	８時 50 分～	３年生
21 日(水)	歯科検診 	１～４限 虫歯だけでなく、かみ合わせや歯肉の状態、歯並びなど口の中の健康状態を診てもらいます。 必ず歯磨きをして登校してください。	３年生
２７日(火)	尿検査(三次)	１限が始まるまでに提出	未提出の人と再検査の人

～健康診断の結果をお知らせしています～

　学校検診で異常の疑いのある人に、お知らせを渡しています。修学旅行などの行事もあるので、早めに医療機関で診てもらいましょう。

東香里中学校の保健室ってこんなところ

☆応急処置をするところ

　学校で起きたケガについて、病院へ行くまでの応急処置やこれ以上ケガの状態が、ひどくならないための手当てをします。

☆一時的な休養をするところ

　具合が悪くてしんどいとき、休養する場所です。基本的には、休養は１時間まで。調子が悪い朝は、無理せず家で休養しましょう。また、飲み薬は、保健室には置いていないので、必要な人は自分に合うものを各自で用意して登校してください。頭痛の薬や生理痛の薬など、必要な人はお守りとして用意しておくのもいいですね。

☆悩み事、心配事を相談するところ

心配なこと、聞きたいこと、悩んでいること、相談したいことがあるときは、ぜひお話をしましょう。先生たちも一緒に考えます。

◆利用のルール◆

① 体調が悪くて保健室に行きたいときは、自分で担任か教科の先生に伝えてから行く。
② できるだけ休み時間に利用する。
　我慢できない時や急ぎの時はいつでも来てください。
③ からだの状態について詳しく教えてください
　いつ・どこで・何をしていて・どうなったのか・どこが痛いのか
　いつから・どんな風に調子が悪いのか・どんな風に痛むのか
④ 保健室内の物品は、許可なくさわらない。
　保健室には個人情報がたくさんあります。身長計や体重計を使いたいときは一声かけてくださいね。