

# OASIS

(ほけんだより) VOL.1

令和5年4月10日

松原第四中学校 保健室



新年度が始まりました。1年生はもちろん、2、3年生も新しいクラスになり、ドキドキ、わくわく、緊張感でいっぱいですね。

充実した1年間になるよう、健康管理にも気をつけて過ごしてください。

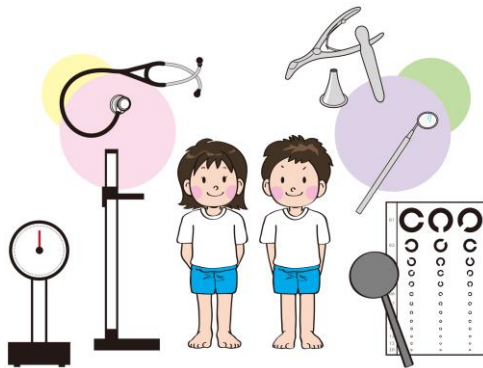


内科	江崎国治先生	石田雅之先生
歯科	福田哲巳先生	
耳鼻科	鷗山太一先生	
眼科	高橋健一郎先生	
薬剤師	目谷泰哉先生	

保健室担当の  
田中智代です。  
今年もよろしく  
お願いします。

## 4月の保健行事

- 12日(水) 発育測定 全員 体操服登校  
視力検査 3年  
聴力検査 1年, 3年
- 13日(木) 視力 1年, 2年
- 14日(金) 心臓検診 1年全員、2、3年対象者
- 20日(木) 歯科検診 3年
- 25日(火) 内科検診 全員
- 26日(水) 耳鼻科検診 全員
- 27日(木) 歯科検診 2年



## 保護者の方へ

検診終了後、受診が必要な場合は受診勧告をお渡ししますので、早急に受診し、受診報告書を学校までご提出ください。内科検診・耳鼻科検診・視力検査・聴力検査につきましては、今月末までに受診勧告書がお手元に届かない場合は、「異常なし」です。

(歯科検診、心臓検診は検診を受けた人全員に結果を通知します)

なお、学校の検診はスクリーニングとなっており、疑わしい場合は受診をお勧めしています。視力などは体調等によって結果に影響することもありますので、受診していただくこと『異常なし』と言われる場合も考えられます。ご了承いただきますよう、お願いします。

# 忙しい中でも自分のペースを大切にしよう

1年生は新生活に期待やワクワク感を感じる一方、不安に思うことも多いと思います。そのうえ、入学してしばらくは初めてのことや覚えることも多く、家に帰ると疲れてぐったりすることも増えるかもしれません。

2, 3年生は学年が上がり、新たな気持ちで臨んでいると思います。頑張ることは良いことですが、張り切りすぎたり、無理をしすぎないように過ごして欲しいと思います。

新しい環境は思った以上に疲れを呼び込みます。いつも以上に睡眠時間をたっぷり取り、しっかりごはんを食べるとともに、自分の好きなことをしてリラックスするための時間も確保してください。

忙しい中でも自分らしくいられるよう、自分のペースを見失わないでくださいね。



この数年新型コロナウイルス感染拡大によって推奨されていたマスクの着用は、より一層個人の判断に任せられるようになります。とはいえ新型コロナウイルスによる感染自体はなくなるわけではありません。重症化する危険性が少ないと言われていますが、それでも感染してしまうとしんどい思いをしたり、しばらく外に出られないことは変わりません。また、基礎疾患のある人や、祖父母など高齢者と一緒に暮らしていたり、会う機会の多い人は特に、今までと同じように感染予防のために手洗いやアルコール消毒を続けてくださいね。

## 保健室はどんなところでしょ？

ケガをしたときや体調が悪いときは、保健室で手当てを受けることができます。

それ以外でも、こんな時は保健室に来てくださいね。

- 身長や体重など、成長を知りたい時
- 健康や身体、病気について知りたい時
- 相談したいことや悩みがある時

保健室ではこんなことは  
できません!

長時間の休養

休養は原則1時間



内服薬の使用



継続した手当て

当日の手当てのみ

