

# えがお



令和 4年 4月 15日発行

仙台市立第一中学校 保健室

仙台市内でも桜が開花し、数日で満開になり春本番を迎えました。しかし、この時期は寒暖差が大きいため、体調管理に十分気をつけていきましょう。

新学期が始まり、一人一人が気持ちを新たに過ごしていることと思います。新しい生活は、環境も変化するので自分が思っている以上に心や体のエネルギーを使います。疲れを感じたり、体調が優れなかったりしたときは、思い切って早めに休養することが大切です。不調や疲れた状態で活動すると、回復するまで時間がかかったり、十分に力を発揮したりすることが難しくなります。よい状態で過ごせるように、必要な休養やリフレッシュの時間を積極的に作っていくことが大切です。

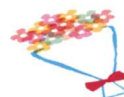
今年度も保健室は、坂田が担当します。皆さんが心も体も健康で、夢や目標に向かって進んでいけるようにサポートしていきたいと思っています。必要なとき、保健室を利用してください。



## \* 健康診断や環境衛生検査でお世話になる学校医の先生方

|       |           |                  |
|-------|-----------|------------------|
| 内科校医  | 北田 一浩 先生  | 北田内科小児科（八幡）      |
|       | 小田倉 弘典 先生 | 土橋内科医院（八幡）：今年度より |
| 耳鼻科校医 | 綿谷 秀弥 先生  | 池田クリニック（旭が丘）     |
| 眼科校医  | 浅野 浩一 先生  | 東北文化学園大学         |
| 歯科校医  | 大内 梨枝子 先生 | 大内歯科医院（八幡）       |
|       | 五十嵐 博恵 先生 | 萌芽の森クリニック（八幡）    |
| 学校薬剤師 | 矢部 典子 先生  | ふたば薬局（八幡）        |

昨年度までご指導いただいた 内科校医の今井 明先生は、3月でご勇退なされました。大変お世話になり、感謝申し上げます。



## \* 健康診断日程：準備物、対象学年を確認して、スムーズに検診を受けましょう。

| 健診日時     | 健診内容  | 対象学年 | 注意事項                                   |
|----------|-------|------|----------------------------------------|
| 4月21日（木） | 尿検査一次 | 全学年  | 検査用袋の裏面：注意事項を確認する                      |
|          | 内科検診  | 3年生  | 男子→半袖運動着、ハーフパンツ持参<br>女子→長袖運動着、ハーフパンツ持参 |
| 22日（金）   | 尿一次予備 | 全学年  |                                        |
| 5月 6日（金） | 尿検査二次 | 対象者  |                                        |
| 9日（月）    | 尿二次予備 | 対象者  |                                        |
| 13日（金）   | 心臓病健診 | 1年生  | 男子→半袖運動着、ハーフパンツ持参<br>女子→長袖運動着、ハーフパンツ持参 |
| 20日（金）   | 耳鼻科健診 | 3年生  | 名札→見える場所に必ずつける。<br>髪を結ぶまたはかけて、耳を見せる。   |
| 26日（木）   | 内科検診  | 1年生  | 男子→半袖運動着、ハーフパンツ持参<br>女子→長袖運動着、ハーフパンツ持参 |

|          |       |                   |                                                           |
|----------|-------|-------------------|-----------------------------------------------------------|
| 5月27日(金) | 眼科検診  | 全学年               | メガネは、外す。コンタクトレンズはつけたまま検査をする。<br>眼の症状がある場合は、検査時校医の先生に申し出る。 |
| 30日(月)   | 歯科検診  | 全学年<br>(1～3組)     | 朝食後、ていねいに歯みがきをする。<br>朝の会で問診票を書いて、検査時持参する                  |
| 6月 2日(木) | 耳鼻科健診 | 1年生               | 名札→見える場所に必ずつける。<br>髪を結ぶまたはかけて、耳を見せる。                      |
| 3日(金)    | 内科検診  | 2年生               | 男子→半袖運動着、ハーフパンツ持参<br>女子→長袖運動着、ハーフパンツ持参                    |
| 7日(火)    | 歯科検診  | 2年4～7組<br>3年4, 5組 | 朝食後、ていねいに歯みがきをする。<br>朝の会で問診票を書いて、検査時持参する<br>*手かがみ持参       |
| 8日(水)    | 歯科検診  | 1年4～7組<br>3年6組    | 朝食後、ていねいに歯みがきをする。<br>朝の会で問診票を書いて、検査時持参する<br>*手かがみ持参       |

\*健康診断では、検査に必要な書類や準備物があります。提出日をしっかり守って、体の状態をチェックしましょう。

### 登校前の健康観察

□体温測定：平熱より1度以上高い時は、発熱状態にあります。病院を受診しましょう。

体温は、毎日測定し記録をしていますか？感染症予防で重要なことです。充実した学校生活を送るために忘れず測定しましょう。



□体調不良：風邪の症状(特にのどの痛みや咳)があるときは、発熱していなくても注意が必要です。(家族で体調不良の人がいる場合→自分の体調を確認する)  
症状が長引いたり、微熱が続いたりするときは、病院を受診しましょう。

□寝付けない、起きられない、途中で目が覚めるなど睡眠の心配はありませんか？

□食事の量が減ったり、いつも以上に食べる量が増えたりしていませんか？

これらの項目で、気になることがあるときは、ぜひ話せる人(家族や先生、お友達)に相談してみましょう。きっと力になってくれると思います。元気に過ごせるための方法が見つかったり、話すことで気持ちが楽になったりする経験をしたことはありませんか？「一人より二人」と言われるように、一人ではうまくいかなかったことや心配していたことが、誰かに相談することで良い方向に向かっていくことがあります。