保健だより

平成２９年４月１０日
仙台市立西山中学校
No.１

ご入学・ご進級おめでとうございます。春らしい暖かな日差しのなか、いよいよ新学期がスタートしました！気持ちも新たに頑張ろうと思っている人も多いのではないでしょうか。

保健室では，みなさんの体と心が元気に過ごせるようにサポートしていきたいと思います。

１年間どうぞよろしくお願いします。　　＜保健室：草野　彰子（くさの　しょうこ）＞

健康診断が始まります

健康診断は，体の成長の様子や，病気の疑いを調べることのほかに「自分の体を知る」という大切な役割をもっています。この機会に，自分の体や生活習慣について考えてみませんか？

＜健康診断　4月の日程　＞

	学年	行事	気をつけること
14日（金）	全学年	発育測定 身長・体重・視力 聴力（1・3年）	◎運動着（中には半袖・短パン）を忘れずに持ってきましょう！ ・メガネやコンタクトレンズを使用している人は忘れずに持ってきましょう。
19日（水）	2・3年	内科検診	◎運動着（中には半袖・短パン）を忘れずに持ってきましょう！
26日（水）	全学年	尿検査 （朝提出）	・前日に容器を配布します。前日は糖分やビタミンCの多い食べ物や飲み物はさけましょう。 ・当日に提出できない人は保健室まで連絡にきてください。
27日（木）	全学年	歯科検診	・朝、歯みがきを忘れずにしてきましょう。

＜お世話になる西山中学校の校医の先生＞

校医（敬称略）	医院名	住所	電話番号
齋藤　一也（内科）	新田さいとうクリニック	新田４－３３－１８	３５３－５７８０
中林　成一郎（耳鼻科）	中林耳鼻咽喉科医院	鶴ヶ谷７－３１－６	２５１－１７６１
小林　茂樹（眼科）	小林眼科医院	昭和町１－２８	２３４－３７３８
阿部　亮（歯科）	鶴ヶ谷歯科医院	燕沢２－１７－３７	２５２－５１４１
関　敏彦（薬剤師）		富谷町明石台３－１１－７	２１８－１０３５

保健関係提出物（保護者の方が記入）

☆中学生の健康の記録（１年生のみ）⟶ P.4のみ記入
☆保健関係調査票（全学年）⟶ P.1～7を記入
☆心とからだの健康調査票（全学年）
☆日本スポーツ振興センター同意書（全学年）

みなさんの身体を知る大切な書類です。必ず提出をお願いします。

4月14日（金）まで担任へ提出

保健室の利用について

保健室には，怪我をした人，体調がすぐれない人，相談や悩み事がある人などいろいろな人が訪れます。
保健室は，いつでも誰でも必要な時に利用できるように，ルールを守って利用しましょう。

保健室利用のルール

①保健室に用事がある時は，必ず担任の先生または教科担任の先生に許可を得てから来ましょう。
※緊急時は許可なしでも大丈夫です。

②体調が悪く，保健室で休養する場合は，1日1時間までです。回復しない場合は早退となります。

③保健室で休養した時や担任の先生に伝えなければならない事がある時は，保健室から黄色い保健室利用カードを渡します。必ず，担任の先生または教科担任の先生にカードを渡してください。

④体調が悪く休養している人や，心が弱っている人も訪れます。保健室では思いやりを持って，静かにしましょう。

⑤保健室は病院ではないので，飲み薬はありません。また継続的な怪我の治療もできません。

⑥薬品や備品を勝手に使ったり，持ち出したりはしないでください。

⑦誰もいないときに先生と話したいことがあれば，そっと伝えてください。
時間を決めて，約束しましょう。

スクール・カウンセリングについて

毎週金曜日にカウンセラーの**信田　絢香（しんた　あやか）**先生が来校します。利用したい人は予約をしてください。

予約方法　①学校の先生やカウンセラーの先生に直接話して予約
②申込用紙で予約（カウンセリング前のポストに投函）
③電話で予約（直通電話:252－1172）