ほけんだより

2025年5月8日
町田市立町田第一中学校
保健室

新年度がスタートしておよそ1か月。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに頑張りすぎたり、緊張して、体も心も疲れやすいです。「やる気が出ない」「不安がある」「イライラする」「食欲がない」「なかなか眠れない」「寝ている途中で目が覚める」これらは疲れのサインかもしれません。外で体を動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、リフレッシュしてくださいね。

★尿検査1次予備日

@提出日　・5／13（火）　前回未提出者対象

@提出方法　・朝読書時、教室で回収用の袋に提出する。

@注意事項

①提出用の袋（白色）に氏名等を必ず記入する。(容器は1次の際に配ったものを使う)

②家から入れてきたビニール袋等は外し、提出用の袋（白色）で提出する。

＊4/25(金)が本来の尿検査1提出日でした。欠席や生理等の理由で出せなかった人のために、予備日が設けられています。5／13（火）には未提出者の人が全員提出できるようご協力お願いします。

★内科検診・・・内科校医　伊原先生による検診

@日時　・5／9（金）　14:00～　前回欠席者、2年5組、2 年7組

・5／23（金）　14:00～　前回欠席者、1 年 1～3組

・5／26（月）　14:00～　前回欠席者、1 年4～5組

・5／30（金）　14:00～　前回欠席者、1 年6～7組

@検診時の注意事項

①体育着登校（中に半袖・短パンも着ておくこと）。

②長い髪の人は、首筋が見える様に結ぶこと。

③体育着の下は肌着1枚程度とする。（検診しやすいように）

下着を着用したまま、聴診器を入れやすいように、前面は体育着を胸元辺りまでめくります。背面は背骨の状態を確認するため、体育着・下着をめくります。前面・背面共に介助の方が体育着をめくります。ただし正確な検査・診察を行うため、必要に応じて、医師が下着をめくって視触診する場合や、下着の下から聴診器を入れる場合があります。個別の対応が必要な場合は、事前に保健室までご相談ください。

④校医さんや検診介助の方の指示に従い検診を受けること。

＊マスクを着用して、検診を行う場合があります。

＊着衣のままの検診は、検査・診察の精度が低下する場合がありますので、この点についてご理解ください。

★耳鼻科検診・・・耳鼻科校医　竹内先生による検診

@日時　・5／22（木）9:00～　1年全、2年1～4組、わかば

・5／29（木）9:00～　3年全、2年5～7組、前回欠席者

@目的　・耳、鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。

@注意事項　①前日までに耳そうじをしておく。

②耳がでるようにピンでとめるか、長い髪は結ぶ。

◎検診の流れ

①左耳

②右耳

③鼻

④のど

★脊柱側わん症検診・・・整形外科校医　安藤先生による検診

@日時

・5／21（水）9:00～　1年1～3組、わかば1A、2・3年生一部

・6／18　（水）9:00～　1年4～7組

@詳しくは、別途配布するおたよりをご確認ください。

＊わかばＢ組は、6／18（水）に整形外科検診を行います。

裏面に続く

町田一中保健室の来室状況

【4月の記録】

★保健室の利用件数　68件

@体調が悪くて来た人　37人→多かった症状・・頭痛、腹痛、気持ち悪い

@ケガの手当て来た人　31人→多かったケガ・・擦り傷、打撲、足の痛み

体調が悪くて来た人は、朝から体調が悪い人、熱がある人が多かったです。普段と違うなと思ったら無理せずお家でゆっくり休みましょう。

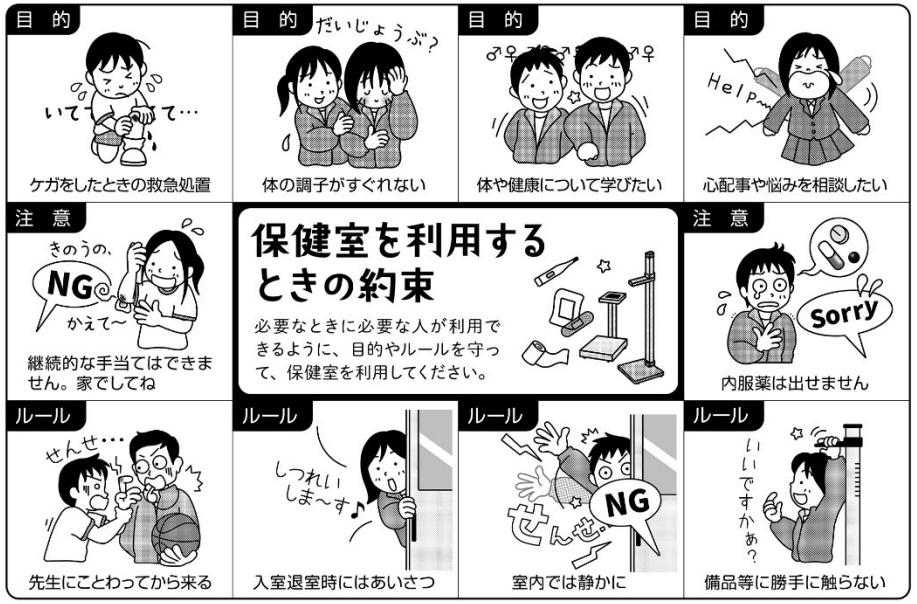
ケガは体力測定で普段使わない筋肉を使うことで起こる足の痛みを訴える人が多かったです。準備運動を念入りに行い、ケガ防止に努めましょう。

今年度は、毎月ほけんだよりで先月分の来室者をお知らせします

体内時計をととのえよう

時計がくるうと、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。

❤みんなが安心して利用できる保健室になるために❤



＊保健室を利用する場合は、「保健室利用カード」が必要です。授業中の場合は、授業の先生、休み時間の場合は、次の授業の先生や近くにいる先生に記入してもらいます。緊急時以外は休み時間に来るようにしてください。緊急時、カードは必要ありませんので直接来てください。

〈保護者の皆様へ〉

＊保健室での休養は1時間までです。休養しても授業に復帰できそうにない場合は早退の対応とします。本人の状態によってはお迎えをお願いすることがあります。また、感染状況により、休養せず早退の対応とする場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣

寝る２～３時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる

寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする

昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく