

ほけんだより 4.5月号

平成30年5月21日 流山市立常盤松中学校 保健室

始業式、入学式に始まり、行事が目白押しだったみなさん。宿泊行事や校外学習を前にすでに疲れている人はいませんか。
『早寝、早起き、朝ごはん』を合い言葉にして、生活のリズムを整えましょう。

こんにちは!
常盤松中学校 保健室です

養護教諭の羽山です。
サポート看護師の中由です。
よろしくお願いします!

保健室を利用するときは...

- ・学級担任又は教科担任の先生に伝えてから来ましょう。
- ・利用するときは保健委員と一緒に来ましょう。
- ・なるべく休み時間に利用しましょう。
- ・保健室での休養は、(時間が)限度です。

保健室でできないこと

- ・頭痛薬などの内服薬をわたす
- ・前日のけがや病気の処置(その日のことはその日のうちに...)
- ・忘れた人へのシャージの貸し出し

もっと楽しい修学旅行。林間学校。遠足。健康面での注意事項

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます いただきます</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくて ぶんばつてみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>スポーツだけが 運動じゃない!</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい 必要?</p> <p>おなかの薬 その他...</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物に酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

平成30年度 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方

- 内科 : 東 大介 先生 (東医院: 江戸川台東3-102-2) TEL: 7155-5499
- 歯科 : 平原 雅通 先生 (平原歯科医院: 東初石3-103-34 1F) TEL 7156-1108
- 眼科 : 佐藤 直樹 先生 (佐藤眼科クリニック: 東初石3-103-34 1F) TEL 7178-2211
- 耳鼻科 : 仲秋 功司 先生 (初石耳鼻咽喉科医院: 東初石 2-78-3) TEL 7153-8733
- 薬剤師 : 押部 行利 先生

二今後の健康診断

- 6/12(木) 心臓検診 (1年生のみ)
- 6/13(木) 内科検診 (全学年)
- 6/20(水) 尿検査二次 (対象者のみ)
- * 1年生の心臓検診は事前問診票を6/22(木)に配布します。(提出の切日は6/29(水))
- * 尿検査二次対象者へは後日お知らせも配布します。

今日の保健室
 保健室にカーネーションの鉢があるのを知っていますか?
 2年生の〇君が、毎日水をあげてくれています。
 おかげで今日も元気に咲いています。