

なかはら みなみ
養護教諭の中原 南です

今年度より、江田島市立三高等学校から転任してきました。緊張の日々を過ごしていますが、みんなが明るく声をかけてくれることが毎日うれしいです。

出身は広島市中区で、趣味はYoutubeなどの動画を見ることと、20分くらいののんびりしたお散歩です。苦手なことは運動です。

中学生の3年間は心も体も大きく変わっていく時期です。変化についていくのに疲れた時には、相談に来てください。一緒に気持ちの整理をしましょう。

この保健だよりは、保健室から皆さんへの健康のおたよりです。ぜひ目を通して、おうちの人との話のネタにしてみてくださいね。



焦りは禁物！
まずは自分のペースをつかむこと

「早く中学校生活に慣れたい」「後輩のお手本として頑張りたい」「成績をあげるためにあれもこれもしなくては」と焦っていませんか？

1年間は、過ぎ去ってしまえば早いように感じますが、365日と考えると案外長いものです。

自分の体力、気力は今どんな状態だろう？と時々振り返りながら、ペース配分をしていくようにしましょう。

頑張るためには休息も大切です。



保健室からのお願い～感染症対策について～

まだまだコロナウイルス感染症は流行中です。対策に真新しいものはありません。これまでやっていたことを丁寧に継続していけば大丈夫です。

健康管理

毎日検温や体調チェックを自分で行い、健康観察カードに記入することで自分の体調の把握に努めましょう。

感染経路を断つ

こまめな換気、手洗い、消毒を行い、ウイルスを寄せ付けない環境を作りましょう。

免疫力を上げる

十分な睡眠、栄養摂取、水分補給でウイルスに打ち勝つ身体を作りましょう。

こんな時は保健室へ来てください！



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なにか相談したいことがあるとき

健康診断が始まります

健康診断の目的

① 健康のスクリーニング

健康面の問題や、病気がないかを調べてもらいます。これを「スクリーニング」と言います。

「疑いあり」の結果が出たら、文書でお知らせします。早めに病院で診てもらいましょう。

② 自分の成長を知り、考える

身体がバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎについては、生活習慣を考えたり、運動習慣をつけるきっかけにしましょう。

③ 自分の体に関心を持つ

自分の体や健康に関心を持つきっかけにしてほしいと思います。そして毎日の生活の中でそのことを生かしていきましょう。



検診日程

4月		5月		6月	
20日 (水)	身体測定 (身長、体重・視力・聴力)	10日 (火)	尿検査予備日	2日 (木)	内科検診② (1-2, 3-1, 3-3)
21日 (木)	歯科検診① (1-1, 2-1, 2-2)	12日 (木)	歯科検診② (1-2, 3-1, 3-2)	16日 (木)	耳鼻科検診 (1年, 2年昨年度欠席者)
26日 (火)	尿検査1日目 心音心電図(1年のみ)	19日 (木)	内科検診① (1-1, 2-1, 2-2)	視力・聴力の再検査や色覚検査 (1年希望者のみ)を随時空いている時間に実施します。	
27日 (水)	尿検査2日目	20日 (金)	眼科検診 (1年, 2年昨年度欠席者)		

お世話になる学校医の先生です



- 【内科】 坂本クリニック
- 【歯科】 重河デンタルクリニック
- 【耳鼻科】 加藤耳鼻咽喉科
- 【眼科】 にしだ眼科医院
- 【薬剤師】 あかね薬局高屋店

- 坂本 悟先生
- 重河 誠先生
- 加藤 隆紹先生
- 西田 洋子先生
- 川本 興幸先生