

# ほけんだより

令和4年4月20日

富士宮第三中学校 保健室

NO.2

健康診断が始まります。健康診断を“先生が言うから何となく受けている”人は、もったいないですよ。健康診断は自分の体について知る絶好のチャンスです。体調の変化を早期発見し、早期治療につなげるチャンスでもあります。自分の体に目を向けて、健康づくりに取り組みましょう。

## 明日は、尿検査の提出日です

尿検査では、腎臓の病気や機能の異常、糖尿病などがわかります。

## 検査1回目：4月21日(木) 朝登校したらすぐに提出

### ●検査前日の注意

- ①寝る前に必ずトイレで排尿を済ませて、  
忘れないように念じて眠る。



### ●検査当日

- ①起きたらすぐにトイレに行き、出始めの尿を少し流して、  
途中からコップに尿をとみましょう。
- ②尿を容器の指定された部分まで入れ、キャップを閉める。
- ③容器と提出袋に名前ラベルシールを貼る。

注意事項：21日に提出できなかった人は、次回検査5月10日に提出してください  
容器は各自で保管しておいてください。

月経中の方は検査に出さないで、5月10日に提出してください。

はじめまして!

# 保健室って こんなところ です



こんにちは。養護教諭の  
三上園実 です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート  
していきます。一年間よろしくお願いします。

## だれが使う?

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体  
調の具合によって、  
順番通りに対応で  
きないときがあり  
ます。

思いやりの心で  
協力をお願いします!



## いつ使う?

こんなときは  
来てください

ケガをした

体調がわるい

悩みや  
相談事がある

体や心について  
知りたい



## どうやって使う?

守ってほしい  
ルールがあります



来室するときは 先生に伝えてから

何も言わずにいなくなると、  
周りのみんなが心配します。



保健室の中では 静かに

しんどくて休んでいる人  
がいるかもしれません。



ケガのことを 教えてください

「いつ・どこで・何をしていた」の情  
報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは 声をかけて

保健室のものは勝手に触ら  
ず、使ったら元の場所に。



### 追加説明

- ・保健室を利用したいときは、担任の先生や次の授業の先生に体調など保健室を利用したい理由を話し、許可を得てから利用しましょう。
- ・保健室では体温を測ったり、体調によって1時間程度休養したりすることができます。体調が回復しなかったり、医療機関を受診した方が良さそうだったりするときは、保護者に連絡し迎えに来てもらい早退することもあります。
- ・保健室(学校)には、頭痛薬などの内服薬はありません。また、学校で薬を内服する必要がある場合は、生徒が自己管理することが原則になります。
- ・心配事や悩みなど、相談したいときにも保健室へどうぞ!