

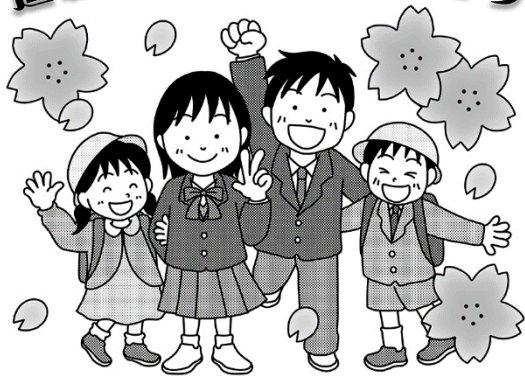
大形中ほけんだより

H31. 4. 8

NO. 1

大形中学校保健室

進級・入学おめでとう



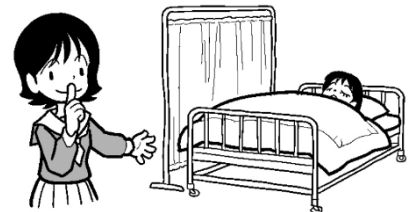
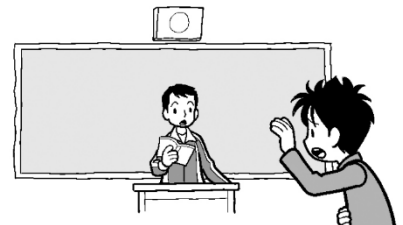
1年生のみなさん、入学おめでとうございます。新生活に期待とワクワク感があふれている一方、初めてのことや覚えなければならないことが多く、あわただしいですね。はやる気持ちはあっても、がんばりすぎは禁物。無理をせず、中学校の生活リズムに合った新しい生活習慣に慣れていくことが大切です。

2、3年生のみなさんは学年が一つ上がり、やはり、新たな気持ちで張り切っていることでしょう。でも、そこは、1年生と同じで、あまり気負わずに過ごしてほしいと思います。

新しい環境、新しい人間関係は自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。「早寝早起き朝ごはん」を心掛けて自分のペースをつくり上げてください。

保健室のお約束

- ① 保健室に行く場合、次の授業の教科担任から保健室利用カードを記入してもらい来る。どうしても会えない時は学年の先生でもよい。
- ② 付きそいは他の生徒1名とする。
- ③ 保健室の休養は1時間程度とする。
- ④ 薬の服用はしない。
- ⑤ けがの手当では学校で発生した応急処置のみとする。
* 学校以外で負傷したけが、何日も続けての処置、通院中などの湿布や包帯の交換は不可。
- ⑥ 休養するときは必ず指示を受けてからベッドやソファを利用する。勝手に使わない。
- ⑦ 休養している人がいます。保健室内では静かにする。
- ⑧ ころんだけがは、きれいに洗ってから保健室に来る。
- ⑨ 保健室内にあるものを使いたいときは、必ず声をかけてから使う。(冷蔵庫や戸棚を勝手に開けない。)
- ⑩ 緊急時以外は、できるだけ昼休みや放課後に利用する。
清掃前の5分休みの利用は緊急時以外利用できない。



(この5分休みは清掃場所に向かう移動時間) また、昼休みの利用でも5限が始まる時間が迫っている時は、次の授業の教科担任にカードを書いてもらう。

保健室利用のルールを守って、全校のみなさんが気持ちよく使える保健室にしていきましょう。
体調が悪い時、けがをしたときはいつでも来てください。





内科校医	本山展隆先生（もとやま内科クリニック）
眼科校医	太田正行先生（太田眼科）
歯科校医	石山泰士先生（いしやま歯科医院）
耳鼻科校医	金子真奈美先生（かねこ耳鼻科）
学校薬剤師	中澤加奈先生（サワダ調剤薬局）

4月1日（月）に教職員対象の食物アレルギーの研修会を実施しました。全校のみなさんに知っておいてほしいことなので、昨年と同じ内容ですが、もう一度、その一部を紹介します。

食物アレルギーって何ですか？

人の体にはウイルスや細菌などの有害なものが入ってきたときに、これらを攻撃して守ろうとする「免疫^{めんえき}」という仕組みが備わっています。ところが、この仕組みが過剰に働いてしまい、体が異物だと判断して、じんましんが出たり、咳が止まらなくなったりして全身に様々な症状を引き起こしてしまうのが食物アレルギーです。



食物アレルギーを起こさないために・・・

食物アレルギーを起こさないためには、原因となる食物を食べないことです。本校では自宅から弁当を持参する対応の他に医師の診断書に基づいて、アレルギーとなる食物を自分で除去できるようスクールランチ給食の詳細な献立表の提供を行っています。また、食物アレルギーのある人は、ランチルームの日は、おかわりを控えましょう。



食物アレルギーはどんな症状ですか？

人によって症状の出方は違いますが、最も多いのは、かゆみやじんましんなどの皮ふ症状です。見逃さないようにしましょう。



もしも、食物アレルギーが起こったら・・・

【給食中に症状が出たら・・・】

口の中やのどがイガイガしたり、「いつもと違うな」と思ったら、すぐ友達や先生に言いましょう。また、友達に食べる前にはなかった赤いぼつぼつ、じんましんのようなものが出ていても先生に言いましょう。食物アレルギーに一度もなったことがない人でもその日の体調などによって、食物アレルギーになることもあります。「自分は一度もなったことがないから安心」ということはありません。



【運動誘発型アレルギーが起こったら・・・】

昼休みや5時間目の体育の授業などで運動した時に起こる食物アレルギーがあります。じんましんが出たり息がしにくかったり、いつもと違う異変を感じたら、すぐに先生に言いましょう。

歩くことで症状が悪化することがあります。食物アレルギーが起こったら、先生や友達に知らせ、その場で安静にしましょう。