

ほけんだより 4月

平成 30 年 4 月 6 日
枚方市立中宮中学校 保健室

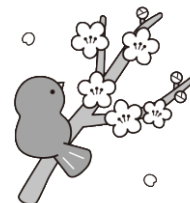
入学おめでとうございます！

いよいよ、中学生活が始まりますね。「出会い」と「発見」の一年の始まりです。新しい学校、教室、クラスメイトに、少し緊張している人も多いかと思います。頑張りすぎて疲れたかな？と思ったときには、ゆっくり身体を休める時間も必要。早め早めの休養を心がけて下さいね。

私は、養護教諭の松宮です。保健室から、皆さんの心身の健康をサポートしていきます。よろしくお願いします！

定期健康診断が始まります！

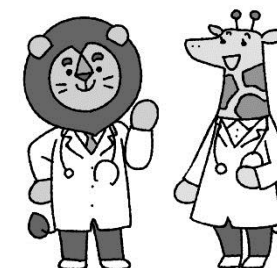
さっそく、明日 4 月 10 日は身体測定・視力検査・聴力検査(1・3 年)があります。裏面に注意事項を載せていますので、確認してください。その後も、内科・眼科・歯科・耳鼻科などの健康診断が続きます。きちんと健康診断を受けることが、自分の体を知る良い機会になります。健康や自分の体に関心を持って、毎日を元気に過ごしてください。



1 年間お世話になる校医の先生方を紹介します！

内科	田中宏治 先生	薬剤師	廣橋一晃 先生
眼科	衣川康弘 先生	歯科	松浦賢成 先生
耳鼻科	井上克彦 先生		北村篤史 先生

しっかり挨拶をして、診ていただきましょう！



保護者の皆様へ どうぞよろしくお願いします。

◆健康診断について

4 月 10 日(火)から定期健康診断が始まります。一学期は、様々な検診や検査が予定されています。たびたび調査票や検査物の提出をお願いすることになりますが、お子様の健康状態確認のための大切なものです。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

保健関係配布物

1 年

- ①保健カルテ ②内科検診問診票
- ③運動器検診問診票
- ④歯科・眼科・耳鼻科問診票
- ⑤心臓病調査票

提出締切 4 月 9 日(月)始業式

よろしくお願いします。

お子様の健康状態を知るための大切な情報です。記入漏れのないよう、確認をよろしくお願いいたします。

◆学校管理下での災害(ケガなど)について

学校管理下での災害については、日本スポーツ振興センターおよび枚方市学校安全共済会の災害給付制度の対象となります。学校におけるケガで、医療機関を受診された場合は、保健室までお知らせください。申請に必要な書類をお渡しします。

◆早退、病院搬送について

学校において、体調がすぐれず早退をする際や、ケガなどで病院搬送が必要な際は、お子様の状態や病院の指定について、学校から、提出していただく保健カルテに記入されている緊急連絡先にご連絡させていただきます。どうしても連絡がつかない場合は、学校で病院を判断して搬送することになります。ご了承ください。

健康診断が始まります！－健診の内容、注意について－

準備も大事！

健康診断

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です！さて、どんなことを準備すればいいのでしょうか？

★前の日は…

・お風呂に入って体を清潔に



・耳そうじをしておく



・早めに寝てゆっくり休む



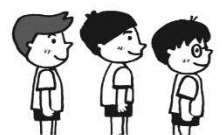
★当日は…



・清潔な衣服・肌着を着てくる



・前の人を受ける様子をよく見ておく



・きちんと整列して、静かに待つ

・検診を妨げない髪型に（とめる・結ぶ）



平均や、友達と比べて背が低い、体重が重い、軽いなどを気にする必要はありません。大切なのは、身体がバランスよく成長しているかどうかです！

髪の毛を結ぶ時は、頭の上や後ろにこないようにしましょう。検査がうまくできません。

◆内科検診

○心臓や肺の様子、皮膚や骨の状態、身体の栄養状態、身体の動きなどを調べます。

○背骨が曲がる「脊柱即弯症」や、血液中の赤血球の減少で頭痛、めまい、息切れなどを起こす「貧血」など、身体の病気や異常を見つけることができます。

◆眼科健診

○目に治療が必要な病気がないか、目に異常がないかを調べます。

◆耳鼻咽喉科健診

○耳、鼻、のどに治療が必要な病気や異常がないかを調べます。

◆心臓健診

○心臓が動く時に出る、弱い電流を記録する「心電図」という検査をします。

○心臓の動きに異常がないかを知る手がかりになります。手足に器具をつけますが痛みはなく、1～2分で終わります。

◆歯科検診

○歯や歯ぐきの状態（むし歯や歯周病にかかっていないか）、歯並びや歯のかみ合わせの様子を見られます。

◆尿検査

○朝起きてすぐの尿をとって提出して下さい。

○尿中にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。

○腎臓の働きに異常がないか、糖尿病にかかっていないか、などを知る手がかりになります。



保健室の利用方法について

☆中宮中学校みんなの保健室。次のことを守って、みんなが気持ちよく利用できるようにしましょう。



○休み時間に来てください

（授業中の急な体調不良や、手当が必要な怪我の場合は別です）。

○休養している人がいます。静かに利用して下さい。

○居場所が分からないと心配なので、保健室に行きたい時は、必ず職員室に行き、学年の先生に「保健室来室連絡票」を書いてもらってください。

○体調不良や怪我のことなど、用件は「いつ」「どこで」「どの部位が」「なぜ」「どうなったのか」を具体的に教えてくれると嬉しいです。

○置いてあるものを使うときは、勝手に使わず、許可を得てから、保健室内で使ってください。

覚えてください！

保健室で できる できない

学校にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束事があります。代表的なものを紹介しますので、しっかり守って利用をお願いします。

○ ケガの応急処置



○ 体・心に関する学習



○ 体調不良時の一時休養



× 継続的な手当て



○ 悩みごとの相談



× 内服薬（飲み薬）の提供

