

# ほけんだよい

令和6年4月8日

友部第二中学校 保健室

No. 1



暖かな春の日差しが心地よい季節になりました。進級・入学、おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートします。心配や不安もあるかもしれませんが、少しずつ慣らしながら、自分のリズムを作りましょう。

さて、早速4月から、様々な健康診断が実施されます。自分の体の健康状態を知る大切な保健行事ですので、当日受けられるよう、体調を整えておきましょう。また、普段から睡眠や食事もしっかりとり、規則正しいリズムで過ごすようにしましょう。

## ～今月の保健目標～

- 規則正しい生活をしよう
- 1年間の健康の目標を立てよう



## ～4月の保健行事～



日	内容	時間	対象	場所
16日 (火)	身長・体重	1～4時間目	3年生	多目的ホール 第1理科教室 生徒会室
17日 (水)	視力 聴力 (1・3年のみ)	1・2時間目	3年生	
19日 (金)	健康タイム	1～4時間目	1年生	
23日 (火)～	聴力・視力未実施・再検査	※計画に基づき 随時実施	該当者	保健室



### 健康診断 なぜするの？



#### 1 どれくらい成長した？

去年の自分とどれくらい違うかを確かめることも大切な目的です。



検診後の結果で、気になる点があれば、専門医を受診して、早めに医師の治療や指導を受けるようにしましょう！

#### 2 病気の疑いは？

学習や運動など学校生活を送る上で注意することがないかを調べます。



#### 3 自分の体は？

今の自分の体の状態を知って、日々の生活に生かしていきましょう。



検診後には、結果のお知らせを配付しますので、健康状態等をご確認ください。

### お世話になる学校医の先生です



学校医・学校薬剤師の先生方は、健康診断をはじめ、皆さんの健康面において様々なサポートをしてくださいます。お会いした時には、しっかりとあいさつをしましょう！

学校医	常井 実 先生
学校医	山本 正克 先生
学校歯科医	片岡 優 先生
学校歯科医	清宮 俊秀 先生
学校薬剤師	神崎 淑行 先生

# ～年度初めに確認していただきたいお知らせ～

## 【保健調査について】

保健調査票を配付しました。記入や捺印に漏れのないようにお願いいたします。健康面で気になる点や、緊急連絡先に変更があった場合は、お知らせください。

**提出期限は 4月12日(金)**

## 【災害共済給付金について】

学校の管理下でけがをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請をすれば、災害共済給付を受けられます。医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡しますので、治療を始めたら、すぐに、保健室までお知らせください。

※学校の管理下とは、授業中、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中などです。

## 【出席停止について】

**例** インフルエンザ、百日咳、はしか(麻疹)、風疹、おたふくかぜ、水ぼうそう、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性結膜炎(はやり目)、新型コロナウイルス感染症など

○上記のような感染症にかかった場合、**法律で定められた期間、出席停止**となります。医師の指示に従い、しっかり治してから登校しましょう。

## 【色覚検査について】

現在、現在、学校で行う健康診断において、色覚に関する検査は必須項目ではありませんが、希望で検査を実施することができます。

色の区別がつきにくいことがある、色の見え方が他の人と違う気がするなど、色覚について心配なことがある場合は、学校へご相談下さい。

## 【身の回りの清潔について】

○**ハンカチ**は毎日制服やジャージのポケットに入れ、いつも身に着けておくようにしましょう。手洗いをした後は、感染症予防のため、自分のハンカチでしっかり拭きましょう。

○**爪**は短く切り、けが等をしないようにしましょう。

※ハンカチの携帯や爪の清潔については、保健委員会が毎月清潔調査を実施しています。

## 【給食後の歯みがきについて】

○各自で**歯ブラシ・コップを持参**し、給食後の歯みがきタイムの時間にしっかりみがきましょう。

## 【水筒の持参について】



○本校では、**通年で水筒の持参を許可**しています。特に夏場や乾燥する冬場は、水筒を持参し、水分補給ができるようご準備ください。

## 【保健室のルール】

- ①**担当授業の先生に伝えてから**、保健室に来るようにしましょう。
- ②傷口が、砂や泥などで汚れている場合は、**傷口を洗ってから**入室しましょう。
- ③保健室での休養は、**1時間を目安**とします。(休養しても改善しない場合は、早退などの措置を取ることもあります。)
- ③保健室では、**一時的な応急手当**をします。(継続したけがや病気は、家庭での対応となります。)
- ④保健室では、**内服薬等は与えられません**。
- ⑤保健室に先生がいない場合には、**職員室の先生に声をかけて、対応をもらう**ようにしましょう。(勝手に入室しないこと。)

養護助教諭の やまだ ともよ 山田 知世 です

保健室から、皆さんが毎日元気に過ごせるよう、心と体の健康をサポートできればと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

