

ほけんだより 4月

貝塚市立第一中学校
保健室
2024年4月10日

入学・進級おめでとうございます！

新学期が始まりました。新しい友だち、新しいクラス…これからの日々に希望で胸を膨らませる一方で、「うまくやっていけるかな？」と緊張や不安もあるかもしれません。でも、不安なのはみんな同じです。新しい出会いは必ずあなたを成長させてくれることでしょう。まずは、「笑顔であいさつ」から始めてみてくださいね！

保健室は、みなさんが元気に学校生活を送るための基本となる「心とからだの健康」のお手伝いをしていきます。心やからだのことで気になることがあったら、保健室に来てください。対処できる方法を、一緒に考えていきましょう。



保健室の担当は、水田（みずた）と中根（なかね）です。
サポーターとして渋谷（しぶたに）がいます。サポーターの仕事は事務作業がメインです。

今年度お世話になります



学校医の先生

みなさんの健康を守るために、健康診断や学校環境衛生検査などをしてくださる先生方です。

- ・内科医 →西 利男 先生
 河南 昌樹 先生
- ・歯科医 →小島 寿雄 先生
- ・眼科医 →小池 仁 先生
- ・耳鼻科医 →川植 朗史 先生
- ・薬剤師 →西出 由利子 先生

ていきけんこうしんだんについて 定期健康診断日程

4月

12日(金) 身体測定(身長・体重・視力・聴力)
【全学年】

18日(木) 心臓一次検診【1年】

23日(火) 尿一次検査①【全学年】

24日(水) 尿一次検査②【全学年】

※身体測定(4月12日)は、全学年体操服登校です。
視力を測定するので、眼鏡を忘れないように持参してください。

※内科検診・心臓検診は体操服に着替えて実施しますので、体操服を制服の下に着て登校してください。

5月

- 9日(木) 内科検診① 【3年】
- 13日(月) 内科検診② 【1年】
- 14日(火) 尿二次検査 【対象者】
- 16日(木) 内科検診③ 【2年】
- 24日(金) 心臓二次検診【対象者：会場一中】
- 29日(水) 耳鼻科検診①【1年1・2組】
- 30日(木) 歯科検診① 【3年、2年1～3組】

6月

- 10日(月) 耳鼻科検診②【1年3～5組】
- 24日(月) 眼科検診 【アンケート抽出】
- 27日(木) 歯科検診②【1年、2年4～6組】

保護者のみなさまへ

感染症予防のために

- ・毎朝、ご家庭での登校前の検温と風邪症状の有無の健康観察をお願いします。体調が悪い時は無理して登校させず、ご家庭で様子をみてくださいますようお願いいたします。

保健室での対応について

- ・学校では内服薬の投与はできません。必要に応じて、自宅から持参してください。
- ・ケガについては、学校では応急処置のみとなります。原則として継続したケガの処置はご家庭で様子を見ていただけるよう、お願いします。
- ・体調不良については、早退の連絡をさせていただきます。保健調査票の緊急連絡先には、必ず連絡のつく連絡先(携帯・職場等)をご記入くださいますようお願いいたします。
- ・連絡先の変更がありましたら、学校にお知らせください。

日本スポーツ振興センター給付金の請求について (別紙お知らせがあります)

- ・学校生活の中でケガをして受診すると、災害共済給付金の請求ができます(保険診療の医療点数の総数が、500点以上の場合が対象です。)。学校でのケガで、家から受診された場合は、学校にご連絡ください。子ども医療等の医療費助成制度を利用した場合も申請できます。

学校感染症について

- ・病院で学校感染症と診断されましたら、学校までお知らせください。出席停止扱いとなり、欠席になりません。登校される際は、病院で記入していただく「登校許可意見書」の提出が必要となります。

学校感染症：新型コロナウイルス、インフルエンザ、百日咳、麻しん、流行性耳下腺風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎 など

- ・新型コロナウイルス、インフルエンザに限り、現在の状況を鑑みて、今年度も引き続き、保護者の方にご記入いただく「出席停止報告書」の提出をお願いします。(医師による登校許可意見書は不要です。)新型コロナウイルス、インフルエンザに罹患後、まずは学校にご連絡いただき、再登校する際には、「出席停止報告書」にご記入・学校への提出をお願いいたします。

※「登校許可意見書」や「出席停止報告書」は、学校に取りに来ていただくか、後日配布予定の「学校概要」の巻末、または学校ホームページ内からプリントしてご利用いただけます。

健康診断について

- ・学校での健康診断結果は、スクリーニングといって、疑わしければお知らせするという方法です。病院での結果と異なる場合もありますのでご了承ください。
- ・病院へ行くかどうかは強制ではありませんが、お子様の健康のことですので、学校では受診されることをお勧めしています。

保健室利用のルール

- * 緊急時以外は休憩時間にきてください。
- * 担任か教科の先生に伝えてきてください。
- * 薬は、副作用やアレルギー反応の危険があるため、学校では渡しません。(自分で対応できる薬を持てきましょう。)
- * しんどい子が休養する場所なので、静かにしてください。
- * 家でのケガの処置や、カットバンの貼り替え等は、お家でしてきてくださいね。

みんなが利用するところだからマナーを守ってね!

保健室はこんなふうに使ってください

けがをしたA子さん
 版画を彫ってたんだけど、彫刻刀で自分の手まで削っちゃった

応急手当をします。でも、治療はお医者さんでもらってください。包帯やばんそうこうの取替えは、おうちでしてきてね。

頭が痛いBくん
 頭が痛くて授業が受けられない。寝不足かも知れない

保健室のベッドは体調の悪い人が一時的に休むためにあります。熱を測ってようすを見て、帰ったほうがいいか、少し休んで教室に帰ってもらうか判断します。でも、寝不足の解消につかわないでね。

悩んでいるC子さん
 友だちとささいなことではながして、うまくいなくなってる...

保健室で話したいなと思ったら、どんなことでも話しに来てください。

知りたいDくん
 からだのことで気になることがあるんだ。保健室の本を借りていい?

先生にわかることなら答えます。一緒に本で調べてもいいです。でも、本は勝手に持ち出さないでね。



保健室に来たら、ケガをした経緯や体調の状態をきちんと自分で説明して教えてください。中学校生活を通して、自分の健康について、自分で判断・対応できる力をつけていきましょう。

健康診断の受け方

健康診断を受けるのは、なぜ?

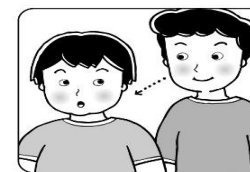
- ▶ **自分の体を知るため**
 成長や健康の様子を知る手がかりになります。
- ▶ **自分の健康を守るため**
 くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。
- ▶ **健康な体を育てるため**
 より健康に過ごせるよう考える機会になります。

健康診断

3つのない



のぞかない



くらべない



からかわない

身体計測

1, 2, 3 学年

身長・体重を測ります。

- ▶ どのくらい成長したか
- ▶ バランスよく成長しているかを知る手がかりにします。



尿検査

1, 2, 3 学年

朝起きてすぐの尿をとって提出してください。

尿(おしっこ)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。



内科検診

1, 2, 3 学年

学校医の先生の診察を受けます。

- ▶ 心臓や肺の働きはどうか(聴診器で胸の音を聴く)
- ▶ 皮ふや背骨、四肢の状態
- ▶ 栄養が十分とれているかなどをみてもらいます。



視力検査

1, 2, 3 学年

視力表を使って、おおよその視力を調べます。

- ▶ 黒板や教科書の文字がよく見えているか

を知る手がかりにします。



結果は A (1.0以上) ・ B (0.7~1.0未満) ・ C (0.3~0.7未満) ・ D (0.3未満) の記号で表します。

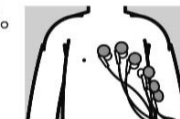
心臓検診

1 学年

心臓が動くときにでる、弱い電流を記録する「心電図」という検査をします。

- ▶ 心臓の働きに異常がないかを知る手がかりになります。

手足や体にいくつか電極をつけますが、痛みはなく、1~2分で終わります。



聴力検査

1, 3 学年

オーディオメーターという機器を使って、高さの違う2種類の音(1,000Hz・4,000Hz)が聞こえるかを調べます。

- ▶ 聞こえにくくなっていないかを知る手がかりになります。

