

4月のほけんだより

銚田市立大洋中学校
保健室
令和4年4月6日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

入学 進級 おめでとうございます

いよいよ新年度のスタートです。新生活に期待やワクワクで満たされる一方、緊張や不安も多いことでしょう。新しい環境や人間関係は自分が感じる以上に心身が疲れていると思います。今の環境に合った生活リズムをつかみ、みんなで協力して楽しい学校生活を送れるようにしましょう。

みなさんが、充実した学校生活を送れるように、保健室からも健康づくりを精一杯サポートしていきます。今年度もよろしくお祈りします。

はじめまして!

保健室ってこんなところ



こんにちは。養護教諭の_____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。一年間よろしくお祈りします。

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



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

ケガをした

どうやって使う?

守ってほしいルールがあります



入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。

4月の保健目標 健康診断を正しく受けよう

4月の安全目標 登下校の安全に気をつけよう

~保護者の皆様へのお願い~

配付物について

保健関係の書類として、「生徒緊急連絡カード」「保健調査票」「独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付制度への加入について(同意書)」の3つを配付しました。(1年生は心電図問診票, 3年生は宿泊学習事前調査票)があります)ご確認の上, 記入・見直しをし, 担任へ提出をお願いします。

学校へ提出していただく保健関係の各書類は, 直接保護者の方と面談をする代わりに, 健康に関する情報を教えていただくためのものです。記入漏れや間違いがあると, 学校も学校医も正しい判断ができませんので, 正確に記入をお願いします。なお, 提出していただいた書類は, 健康を管理する目的以外には使用いたしません。お忙しい中申し訳ありませんが, 4月11日(月)(3年生の宿泊学習事前調査票は4/14)までに提出をお願いします。

保健室利用について

学校では, 救急処置の際, 消毒液や湿布, かゆみ止め, 目薬(1回使い切り)等の一般医薬品(外用薬のみ)を使用することがあります。使用してはならない一般医薬品があるお子さまは, 事前に学校にお知らせください。その他, 何かご心配なことなどがございましたら, 学校へ御連絡ください。

<ケガをしてしまったとき>

ケガをして病院へ受診する必要があるときは, 保護者の方へ連絡をします。緊急の場合は学校から直接病院へ行くこともあります。

<体調が優れないとき>

体調が優れない場合は, 保護者の方にお迎えをお願いしています。ご協力よろしくお祈りいたします。

災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき, 医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合, 支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので, 早めに保健室にお知らせください。

~朝の健康観察をお願いします~

春休み中も, 毎朝の検温と健康観察をありがとうございました。引き続き, お子さんの健康状態を確認していただき日々の健康状態にご留意頂くとともに, 感染症対策へのご協力をよろしくお願いします。また, お子さんやご家族の方で発熱やかぜ症状がある場合には, 自宅で休養し, 病院を受診されますようお願いいたします。また, PCR検査を受ける場合にも学校までご連絡ください。

裏面は健康診断の日程・注意事項についてです。ぜひご覧ください。



なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法（第13条）では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も、運動も、趣味や遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。



⚠️ 要注意！健康診断での「忘れ物」

健康診断は、みなさんの体の成長の様子や、病気・異常がないかどうかを調べる重要な学校行事。しかし、その大切さは理解していても、ついすっかり…ということなのか、忘れ物が多くみられる行事でもあるのです。測定や検査、検診がスムーズに、かつ正しく実施できず、後日あらためて受けるということにもなってしまいますので、十分気をつけてほしいと思います。提出する書類も必ず確認を！

また、「配られたものを家に持ち帰るのを忘れたため、用意できなかった」というパターンも見受けられます。健康診断にかかわるものに限らず、学校で配られた書類などはその日に必ず持ち帰る習慣をつけてくださいね。

視力検査

メガネ・コンタクト



身体計測

体操着・ジャージ



尿検査

容器・袋



健康診断の日程

検査項目	期 日	開始時刻	対 象	備 考
身体測定 (身長、体重、視力、聴力) ※聴力は1・3年のみ	4月8日(金)	1・2校時 3・4校時	2学年 3学年	・体操服で行います ・眼鏡・コンタクトレンズを使っている人は検診担当者に伝えてください
	4月11日(月)	1・2校時	1学年	
心電図検査	5月17日(火)	10:50~	1学年	・4月7日(木)に問診票配付 4月11日(月)までに提出
歯科検診	5月25日(水)	8:40~	全学年	・朝、歯をみがいてきてください
内科検診・結核検診・ 運動器検診	5月19日(木)	14:00~	1~3年女子	・保健調査票の提出をお願いします
	5月26日(木)	14:00~	1~3年男子	
尿検査(一次)	6月2日(木) 6月3日(金)	朝のうちに 提出	全学年	・6月1日(水)に容器配付
尿検査(二次)	6月21日(火) 6月22日(水)	朝のうちに 提出	対象者	・対象者へ6月20日(月)に 容器配付

保護者の皆様へ

お子さま一人一人の発育や健康状態を把握し、学校生活を送るうえで注意すべきことがないかを調べるために、毎年、定期健康診断を実施しています。学校で行う健康診断は、健康面の問題や病気の疑いがあるかを調べるためのもので、病院などの医療機関で受ける検査とは異なる場合もありますので、御了承ください。もし、異常や病気が見つかった場合には、学校からお知らせをしますので、早めに受診し、治療を受けるようにおすすめします。

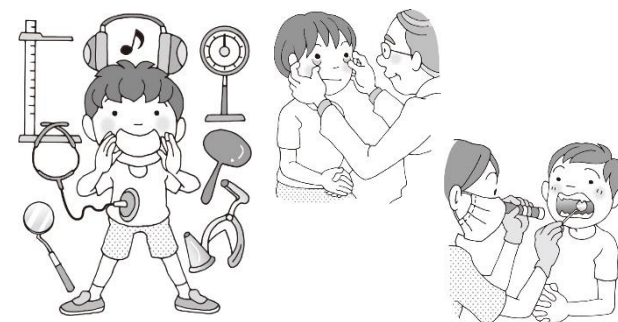


学校医の先生方の紹介



学 校 医
学校歯科医
学校薬剤師

先生(たきもとクリニック)
先生(いわま歯科医院)
先生(フダ調剤薬局)



続けてがんばろう



感染症対策

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

- しっかり食べよう 身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。
- よく寝よう 骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。
- 運動をしよう 骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。
- こだわり過ぎない そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいるいるな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。