



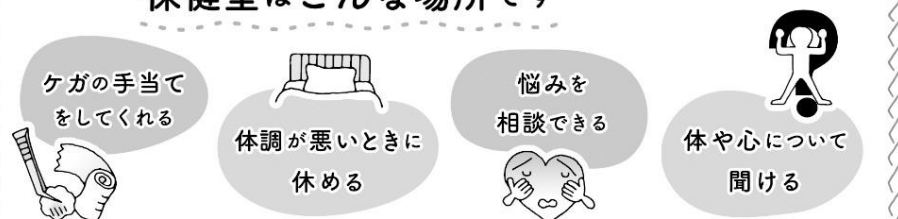
銚田市立大洋中学校
保健室
令和5年4月7日

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。気持ちを新たに、様々なことに挑戦し、自分を高めていってほしいと思います。この時期は、期待やワクワクで満たされる一方、環境の変化から自分が感じる以上に心身共に疲れやすい時期となっています。早めの休養を心がけ、元気に過ごせ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願いします。

保健室はこんな場所です



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

ケガ・病気の具合によって、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！



守ってほしい保健室のルール

保健室に来たら…

「いつ・どこで・何をしていた」を教えてください。どんな手当をするのか判断します。

保健室に来るときは…

来室するときは、必ず先生に伝えましょう。何も言わずにいなくなるとみんな心配します。

学校でケガをしたときは
災害共済給付制度
を利用できます

保健室のものは…

保健室にあるものは勝手に触らず、必ず先生に声をかけてください。使ったら元の場所に戻しましょう。

保健室では…

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。保健室の中では静かにしましょう。

内服薬は…

副作用やアレルギーが起る可能性があるため、内服薬は渡せません。普段から飲み慣れた薬がある人は、各自で準備しましょう。

総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。

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10日（月）までに提出をお願いします。

欠席する場合

体調不良等により、欠席（遅刻・早退等）をする場合は、7:45 までに健康観察アプリ「リーバー」の入力をお願いします。その場合は、症状や理由等を明記していただきますようお願いいたします。また、教職員に直接お伝えしたい方や、「リーバー」入力後に変更があった場合は、お手数でも電話連絡をお願いします。なお、土日・祝日についても、体温を入力していただき「休日」にチェックをお願いします。

＜出席停止について＞

インフルエンザ・麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎・感染性胃腸炎など、人から人に感染する病気は出席停止扱いとなります。病気によって登校可能な期間に違いがありますので、必ず医師に確認してください。新型コロナウイルス感染症については①感染が判明した場合②濃厚接触者に特定された場合③発熱やかぜ症状等、普段と異なる症状がみられる場合④感染が拡大している地域で同居家族に未診断の発熱等の症状がみられた場合⑤生徒に基礎疾患等があり登校すべきでない判断された場合⑥感染が不安で感染が拡大している地域で同居家族に高齢者や基礎疾患がある者がいる場合は出席停止となります。ウイルスの変異の様子や流行状況によって変わることがありますので、その場合はお知らせいたします。

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、学校へご連絡ください。

＜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。ご協力よろしくお願いいたします。

始めよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- ☒ 眠気は残っていない？
- ☒ 食欲はある？
- ☒ ウンチはスッキリ出た？
- ☒ 体に違和感があるところはない？
- ☒ 熱やせき、鼻水はない？
- ☒ やる気はわいてくる？

気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。



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。

健康診断が始まります

どれくらい成長したかを
知ったり、見直す生活習
慣はないか考えるなど、
健康診断を有効に活用で
きるといいですね。



どうして
健康診断を
受けるの？

「いつも通り」じゃもったいない！
知っておこう 健康診断の目的

A 体が成長しているか、健康かどうかがわかるからです。

A 隠れている病気が見つかることがあるからです。

A 自分の体や健康に関心を持つきっかけになるからです。

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10日(月)	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(火)	2・3校時	1学年	
歯科検診	4月26日(水)	8:30~	全学年	・朝、歯をみがいてきてください
尿検査(一次)	4月27日(木) 4月28日(金)	朝のうちに 提出	全学年	・4月26日(水)に容器配付
尿検査(二次)	5月11日(木) 5月12日(金)	朝のうちに 提出	対象者	・対象者へ5月10日(水)に容器配付
心電図検査	5月19日(金)	8:50~	1学年	・4月 7日(金)に問診票配付 4月10日(月)までに提出
内科検診・結核検診・ 運動器検診	5月25日(木) 6月22日(木)	14:00~ 14:00~	1~3年男子 1~3年女子	・保健調査票の提出をお願いします



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)



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「うっかり...」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。

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」で何がわかるの？

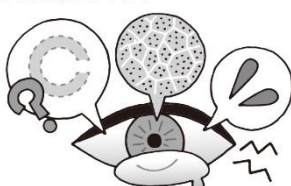
身体測定

バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。



視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。



聴力検査 耳鼻咽喉科検診

聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。



歯科健診

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。



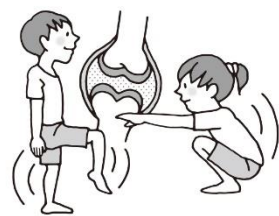
内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。



運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。



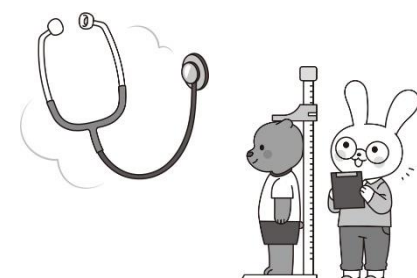
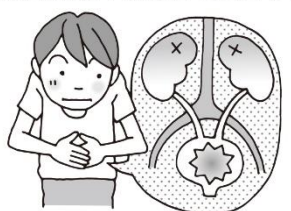
心電図検査

心臓に病気や異常はないか。



尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。



保護者の方へ

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、ご了承ください。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。

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、みなさんの中のいろいろ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。

