

ほけんだより 4月

銚田市立大洋中学校
保健室
令和6年4月8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。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。

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
している」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...

入室するときは、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。



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。



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。



内服薬は...

副作用やアレルギーが起こ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。



保健室では応急手当や休養しかできません。継続的なケガや病気の治療は病院でお願いします。

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



授業中



課外指導中



休憩時間中



通学中 など

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。

みなさんが充実した学校生活を送れるように、保健室からみなさんの体と心の健康をサポートしていきます。保健室は誰でも利用できる「みんなの場所」です。思いやりの気持ちをもって生活しましょう。よろしくお祈りします。



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12日(金)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、7:30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、「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。

<出席停止について>

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・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。

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ようお願いいたします。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。ご協力よろしくお祈りいたします。

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



● **早起き** ●
早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

● **朝ごはん** ●
朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

● **うんち** ●
朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。



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
きるとういすね。



どうして
健康診断を
受けるの？

A 体が成長しているか、健康かどうか分かるからです。

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(水)	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 ※ 眼鏡忘れ等は後日実施
	4月11日(木)	2・3校時	1学年	
内科検診・結核検診・ 運動器検診	4月24日(水) 5月8日(水)	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
歯科検診	5月8日(水)	8:40~	全学年	・朝、歯をみがいてきてください
心電図検査	5月17日(金)	8:50~	1学年	・4月9日(火)に問診票配付 4月12日(金)までに提出 ※ 1次検査が受けられなかった場合は、2次検査があります
尿検査(一次)	6月6日(木) 6月7日(金)	朝のうちに 提出	全学年	・6月5日(水)に容器配付
尿検査(二次)	6月26日(水) 6月27日(木)	朝のうちに 提出	対象者 1次未提出者	・対象者へ6月25日(火)に容器配付 ・未提出者は6月5日(水)に配付された容器を使用してください

※ 内科検診・結核検診・運動器検診、歯科検診、心電図検査、尿検査を検査日に実施することができなかつた場合は、保護者の方に直接医療機関で受診していただくこととなりますので、ご了承ください。

「健康診断」で何がわかるの？

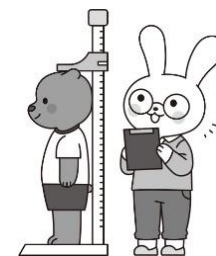
身体測定	視力検査	聴力検査	歯科検診
バランスよく成長できているか。 肥満ややせはないか。	見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。	聞こえにくくなっていないか。 耳の病気はないか。	むし歯や歯周病等はないか。 歯並びや噛み合わせに異常はないか。
内科検診・結核検診・運動器検診		尿検査	心電図検査
心臓や肺・皮膚、栄養状態に異常はないか。 貧血はないか。 骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。		腎臓の病気や、糖尿病などはないか。	心臓に病気や異常はないか。



学校医の先生方の紹介



学 校 医 滝本 浩俊 先生(たきもとクリニック)
学校歯科医 岩間 英明 先生(いわま歯科医院)
学校薬剤師 野口 千善 先生(フダ調剤薬局)



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、治療を受けるようおすすめします。治療した場合は、受診結果報告書を学校に提出をお願いします。

検査・検診の実施に当たっては、男女別の実施や個別の検査・診察スペースを用意する等、プライバシーに配慮をして対応しております。心配なことがある方は保健室までお問い合わせください。

おしっこは正体は？



…正解は、血液。

血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓へ運びます。

腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこし取り、きれいにします。この余分な水分・ゴミがおしっこ(尿)です。だから、腎臓が病気になると尿がうまく

出なくなったり、血液のバランスがおかしくなります。しかも、ほとんどは症状が出ないまま進行し、治ることもありません。この腎臓の病気を見つけるために行うのが尿検査。必ず提出してくださいね。

ちなみに

おしっこが赤くないのは、血液を赤くするヘモグロビンが腎臓へ運ばれる途中で壊れるからです。

