

ほけんだより



銚田市立大洋中学校
保健室
令和7年4月9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

新しい学年が始まり、心も体も新たなスタートを切る時期です。新しいスタートにワクワクする気持ちと、少しの不安を感じているかもしれません。春は体調を崩しやすい時期なので、元気を保つためにしっかり休んで、バランスの取れた生活を心掛けましょう。

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。



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返しましょう。



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…

体調が悪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。



春 自分の体に 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい!

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

毎日同じ時間に起きる

三食バランスよく食べる

適度に運動する

睡眠をしっかりとる



一回はあいさつでスタート



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11日(金)までに提出をお願いします。

【保健調査票について】R4年度より追加項目

月経随伴症状を含む、月経に伴う諸症状(月経痛)がある場合には、この欄に「月経痛(腰痛あり、通院中、服薬中)」等、ご記入下さい。

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ひさまは、事前に学校にお知らせくださいます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。ご協力よろしくお願いいたします。

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



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。よろしくお願いいたします。



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。

! 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。

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
はないか考えたりするな
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？

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 9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10日(木)	1・2校時	1学年	
歯科検診	4月23日(水)	9:00~	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	4月23日(水)	14:00~	1~3年男子	・保健調査票の提出をお願いします
	4月30日(水)	14:00~	1~3年女子	
心電図検査	4月24日(木)	10:45~	1学年	・4月 8日(火)に問診票配付 4月11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 4日(水) 6月 5日(木)	朝のうちに 提出	全学年	・6月3日(火)に容器配付
尿検査(二次)	6月24日(火) 6月25日(水)	朝のうちに 提出	対象者 1次未提出者	・対象者へ6月23日(月)に容器配付 ・未提出者は6月3日(火)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った場合は、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。

※ 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。

健康診断は受けたら終わりではありません



健康診断は「子どもが生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の一つです。

疾病や異常の疑いが見つかった場合は早めに受診してください。

また「異常がなかったからOK」というわけでもありません。健康診断の結果を見るときは、前回の結果と比べて視力が低下していないかなど「変化」に着目するのがポイントです。

さらに身長や体重などの成長には個人差があるので、結果を他のお子さんとは比べる必要はありません。成長が確認できたら、食事の内容や量を変えてみるなど、さらに成長するための方法を考えてみるのもいいですね。

—— 不安や心配があったら園やお医者さんに気軽に相談してください



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。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。

「健康診断」で何がわかるの？

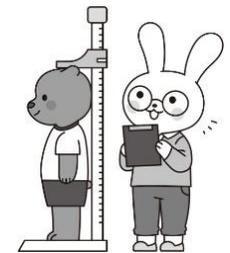
身体測定	視力検査	聴力検査	歯科検診
バランスよく成長できているか。 肥満ややせはないか。	見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。	聞こえにくくなっていないか。 耳の病気はないか。	むし歯や歯周病等はないか。 歯並びや噛み合わせに異常はないか。
内科検診・結核検診・運動器検診		尿検査	心電図検査
心臓や肺・皮膚、栄養状態に異常はないか。 貧血はないか。 骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。		腎臓の病気や、糖尿病などはないか。	心臓に病気や異常はないか。



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)



尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。
腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中にははずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気はかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。

