

保健だより



銚田市立大洋中学校
保健室
令和8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

新しい学年がスタートしました。4月は環境が変わり、知らないうちに心や体が疲れやすい時期です。早寝・早起き、朝ごはんなど、生活リズムを整えることが元気な学校生活の第一歩。自分の体と心のサインにも目を向けながら、元気に新学期を始めましょう。

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…

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…

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。



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。

体も心も変わる！思春期

中学生のみなさんはちょうど思春期と言われる時期。体だけでなく、心や考え方も大きく変わる時期です。



- 思春期によくある変化
- 身長が急に伸びた
 - 体つきが変わってきた
 - 声や体のおいの変化が気になる
 - 理由もなく、気分が落ち込んだりイライラしたりする
 - 周りの人の言葉に敏感になった

この時期の成長には大きな個人差があります。早い・遅い、目立つ・目立たないに良し悪しはありません。

思春期は、これからの体と付き合っていく準備期間でもあります。自分の体と心に起きている変化を正しく知ることが大切です。気になる変化があるときは、様子を見る、誰かに確かめるなど、選択肢はいくつもあります。自分に合った向き合い方を見つけていきましょう。



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。

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

保健室からのお知らせ

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」（1年生は新入生説明会で配付済み）「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・見直しを後、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（金）までに提出をお願いします。

【保健調査票について】

R8年度より、「7 最近の健康状態」について44・45の事項が追加されています（女子のみ）。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、ご記入ください。

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「リーパー」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。

<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。感染症と診断された場合、お手数でも学校へ連絡をお願いいたします。

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。



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）

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。よろしくお祈りいたします。



裏面は健康診断と自転車の乗り方についてです。ぜひご覧ください。

「健康診断」

で何がわかるの？

もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？ せっかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になることはありませんか？
- 歯の状態はどうですか？ 鏡で見てください。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方ですら少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

身体測定	視力検査	聴力検査	歯科検診
<p>4/8 (水) (2・3年生) 4/9 (木) (1年生)</p>	<p>4/8 (水) (2・3年生) 4/9 (木) (1年生)</p>	<p>4/8 (水) (3年生) 4/9 (木) (1年生)</p>	<p>6/3 (水) (全学年)</p>
<p>バランスよく成長できているか。 肥満ややせはないか。</p>	<p>見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。</p>	<p>聞こえにくくなっていないか。 耳の病気はないか。</p>	<p>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。</p>
内科検診・結核検診・運動器検診	尿検査		心電図検査
<p>4/22 (水) (男子) 6/10 (水) (女子)</p>	<p>5/14 (木) 15 (金) (全学年) 6/4 (木) 5 (金) (該当者)</p>		<p>4/30 (木) (1年生)</p>
<p>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。</p>	<p>腎臓の病気や、糖尿病などはないか。</p>		<p>心臓に病気や異常はないか。</p>

※ 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

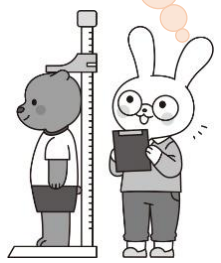
健康診断は「子どもが生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の一つです。疾病や異常の疑いが見つかった場合は早めに受診してください。

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。



自転車の乗り方を見直そう



通学や日常の移動で自転車を使っている人もいます。この4月から道路交通法が改正されたのを知っていますか？

2026年4月1日から、自転車にも「交通反則通告制度」が適用されます

- Q** どんな制度なの？
A 交通事故につながるような危険な運転に対して反則金が科される制度です。これまで主に自動車やバイクを対象としていました。
- Q** なぜ自転車も対象になったの？
A 自転車の交通違反による事故が増えているためです。自転車もより安全な利用が求められるようになりました。
- Q** 誰が対象なの？
A 16歳以上で自転車に乗るすべての人が対象です。

交通事故や違反を防ぐために、日頃の乗り方を確認してみましょう。



ながらスマホ
画面に集中してしまい、歩行者や車の動きに気づきにくくなります。スマホを使う場合は自転車を停めてから。



傘さし運転
バランスを崩して転倒したり、視界が遮られたりして危険です。レインコートを着用しましょう。



横に並んで走行
周囲の通行を妨げたり、接触事故につながります。道をあける意識を持ち、一列で走行しましょう。



歩道を走行
自転車は車道走行が原則です。安全確保が難しい場合や、通行が認められている歩道は、歩道の車道寄りを徐行します。



右側通行
自転車は車の仲間なので、右側を走ると逆走になります。安全のため、左側通行を心がけましょう。



無灯火
自分が見えにくくなるだけでなく、車や歩行者からも気づかれにくくなります。日が暮れたら必ず点灯を。

こんな乗り方していませんか？

「ヘルメット」に備えてもありません

ヘルメットの着用
自転車事故では、頭を強く打つことで命に関わることも少なくありません。ヘルメットは、転倒や衝突時の衝撃をやわらげ、頭部を守ってくれます。2023年4月1日から着用が努力義務となっています。



自転車保険への加入
事故の状況次第では子どもでも高額な賠償責任が生じることも。高校生が加害者となり、数千万円の賠償を命じられた例もあります。事故を起こさないことが第一ですが、万が一に備えて加入を検討しましょう。

