

保健だより 4月号

多摩市立和田中学校
保健室 宮本 茜
発行年月日
2018年4月10日
No2

健康診断

が始まります！

4月といえば、健康診断の時期です。「授業とかぶるラッキー！」とか、「健診なんてめんどくさい・・・」という意見をよく聞きます。毎年保健だよりで触れていますが、みなさん健康診断の目的が言えますか？

健康診断の目的

- ①自分のからだについて知る
- ②病気の早期発見・早期治療
- ③健康について考える

健康診断はなぜ毎年行うのでしょうか？

健康診断では、自分では気づかない病気を見つけることができます。自覚症状がなければ放っておいてしまう病気を見つけ、早期治療へつなげます。

また「1年間でどれだけ成長したかな。」「どこか具合の悪いところはないかな。」「自分は健康かな。」と、自分の体と向き合う大切な時間でもあります。年に1回しかない健康診断です。しっかり目的意識をもって健康診断を受けましょう。

ただ、健康診断でできることは「見つける」ことまでです。**病気や異常が見つかったときは早めにお医者さんにみてもらいましょう。**

健康診断を通してしっかり自分の健康と向き合いましょう！！

準備が肝心！3つのキーワード ～健康診断～

キーワード① 清潔

手足の爪を短く切り、お風呂に入って全身をきれいにしましょう。当日着るための清潔な下着の用意も忘れずに。



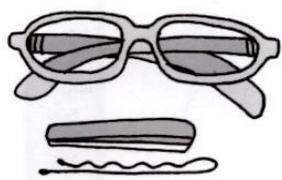
キーワード② 体調

いつもより少し多めに睡眠をとるくらいの心がまえでOK。当日の朝食もしっかりとって登校しましょう。



キーワード③ 持ち物

提出書類はもちろん、ジャージや体操着、メガネ、髪留め用のゴムやピンなど、必ず前日のうちに準備・チェックしましょう。



身体計測 が 4月11日(水) 13:30～ 実施します。

身体計測は、皆さんの1年間の発育の様子を知ったり、学校生活を送る上で、視力や聴力に支障がないかを確認する機会です。ふざけ合うことなく、しっかり計測を受けましょう。

1 計測項目

- ①身長 } …………… 体育館
- ②体重 }

- ③視力検査……………国際理解教室、少人数教室②、第二音楽室
- ④聴力検査(1、3年生のみ)……………図書室

2 服装

当日はジャージ登校。身体測定のはきは、靴下を脱ぎます。体重測定のはきは、半そで、短パンです。

髪の毛を頭頂部、後頭部に結んでくると、正確に身長・体重を測定できないため、当日の髪型には注意をしてください。

3 持ち物 普段メガネを使用している人はメガネを持ってきましょう。

～よろしくお願ひします～

内科	関谷 宗則先生	関谷クリニック
歯科	初野 有人先生	はつの歯科医院
眼科	黒石川 誠先生	多摩なのはな眼科クリニック
耳鼻咽喉科	添野 眞一先生	桜ヶ丘クリニック
薬剤師	稲葉 澄子先生	



今年度お世話になる校医の先生です。

みなさんが健康・安全に学校生活を送れるか、診てくださります。

早速、2年生・5組は内科健診が16日にあります。健診を受けるときは、校医の先生に「お願ひします」「ありがとうございました」としっかり言いましょう。



保健室の利用について

各学年、オリエンテーションで確認していると思いますが、保健日より確認をしたいと思えます。体調がとても悪いときや、気持ちが落ち込んでいるときはなかなか言葉が出てこないときがあります。

保健室では「いつ」「どこが」「どのように具合が悪いのか」「その理由は」を聞いています。自分の中で言葉が見つからないときは、「なんとなく」でも構いません。どうして具合が悪いのか一緒に考えましょう。まずは、みなさんの言葉で、自分の健康状態を伝えてくれるとうれしいです。



保健室

- ①保健室は、**身体計測、健康診断、応急処置、健康相談**などに利用してください。
- ②保健室は、病院や薬局ではありません。**応急処置**（学校で急に具合が悪くなったり、けがをしたりした時）をするところなので、継続の治療はできません。また内服薬も渡しません。（薬に対するアレルギーがあったり、副作用の出現は個人によって大きく異なるためです。）

来室する際には

- ①なるべく休み時間に来室するようにしましょう。休み時間に来室する場合は、**必ず次の授業の先生または職員室の先生に、保健室に行く旨を伝えてください。**その際、伝えた先生に「**保健室連絡票**」を記入してもらい、そのカードを持って来室してください。
- ②授業中に具合が悪くなった場合は、教科担当の先生に「**保健室連絡票**」を記入してもらい、そのカードを持って来室してください。
- ③保健室の利用は、緊急時を除き、休み時間に来室し、**次の授業が始まる前に教室に戻りましょう。**

保健室に来室したら

- ①**用件や自分の状態**をはっきり言いましょ。
- ②来室して授業に戻るときには、「保健室連絡票」に退室時間を書いて渡しますので、授業の教科担当の先生に提出してください。



保健室で休養する場合

- ①保健室は病院ではありません。**薬を投与することや、長時間の休養は行いません。**
- ②ベッドは、状態を見て**回復する可能性がある場合**に使います。**勝手にベッドに寝たり、座ったりしないでください。**
- ③保健室での休養は、養護教諭の判断で**原則として最大1時間**とします。
- ④症状が強い時、休養しても回復しない場合は、保護者に連絡をして早退させます。その時に、「保健連絡票（家庭用）」を渡しますので、帰宅後保護者に渡してください。**早退して家に到着したら、必ず学校へ連絡してください。**

保健室は、みなさん全員が使うことのできる場所ですが、遊ぶ場所ではありません。一人一人、マナーを守って利用してください。

～4月の保健行事～

月	日	曜日	項目	時間	対象学年	会場	備考
4	11	水	身体計測		全学年		ジャージ登校、メガネ
4	16	月	内科健診	13:30～	2年生・5組	保健室	結核健診も同時に実施。
4	18	水	耳鼻科健診	9:00～	全学年	保健室	
4	20	金	腎臓病検診1次		全学年		8:20までに昇降口に提出 提出できない女子は事前に申し出る。
			内科健診	13:30～	3年生	保健室	
4	23	月	内科健診	13:30～	1年生	保健室	
4	24	火	腎臓病検診1次追加		未提出者		8:20までに昇降口に提出 提出できない女子は事前に申し出る。

保護者の皆様へ

部活動をはじめとした学校の管理下で発生したケガ・疾病につきましては、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付の申請の対象となっております。病院を受診した際には学校までお知らせください。申請に必要な書類をお渡しします。2、3年生で請求を希望される場合は、書類の提出し忘れがないか、御確認ください。また1年生においては、小学校からのケガで継続して通院している場合には御連絡ください。なお災害発生日より2年以内でないと、災害給付の申請はできませんので御注意ください。詳しくは、配布された**独立行政法人日本スポーツ振興センターについてのお知らせ**をお読みください。また、「全国市長会学校災害賠償補償保険の概要について」の書類も配布しましたので、御確認ください。