

ほけんだより 4月

2023.4.10
小谷場中学校
保健室 NO. 1

入学・進級 おめでとうございます！！

新学期を迎えました。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。
2・3年生もクラスメートが替わり、初めてのことや新しいことに挑戦する時期です。今の気持ちを大切に、1年を過ごしていきましょう。

生活を少しでも充実したものにするためには、何よりも健康を維持することが重要です。免疫力を高めるために、十分な睡眠や適度な運動、バランスのとれた食事をいつも以上に意識し、毎日の検温をとおして自分の体調の変化を意識した生活を心がけましょう。発熱や風邪症状がある場合は、無理せず休養することが自分や周りの人を守ることにつながります。

保健だよりでは保健行事や健康に関する情報発信をしていきます。ぜひ読んでみてください！



養護教諭です。

みなさんが生き生きと学校生活を送れるよう、心と体の健康づくりのお手伝いをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

保健室はこんな場所です

- けがの応急手当てをする。
- 具合が悪い人が休養する。
- 悩み事などの相談をする。
- 自分の体や健康について調べる。



みんなが気持ちよく
利用できるようにしましょう！

【ルール】

- *原則、利用は休み時間。必ず教科の先生か保健委員に連絡してから来室する。
- *保健室で休む場合は、原則1時間のみです。
- *内服薬をあげることはできません。
- *おうちでのけがは、おうちで対応しましょう。

健康に過ごすための3大原則

寝て！

*中1の理想の睡眠時間は、
約9時間 15分
とされています。



よく食べて!!

特に朝ごはん

しっかり
排便



健康診断が始まります！

健康診断は、これからの学校生活を健康で安全に過ごすために行います。持ち物や注意等をよく読んで、正確な検査が受けられるようにしましょう。

この機会に自分の身体のことをきちんと理解し、健康的な学校生活を送れるよう心がけましょう。



健康診断日程



| 項目 | 日程 | 対象 | 注意すること |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 書類提出 | <u>4月14日(金)までに</u> | 全学年 | 必ず保護者が記入する ・保健調査票 ・心臓検診調査票 ・結核問診票 ・スポーツ振興センター同意書 |
| 発育測定 視力検査 | 4月11日(火) 1限 2限 3限 | 3年生 2年生 1年生 | 身長・体重・視力の測定 女子は髪の毛を高い位置で結ばない 爪を切ってくる 眼鏡・コンタクトの人は忘れずに持ってくる |
| 聴力検査 | 4月12日(水) 3・4限 4月14日(金) 1・2限 | 3年生 1年生 | やさしく耳掃除をして清潔にしておく 2年生は聴力検査なし |
| 耳鼻科 検診 | 6月14日(水) 13:25~ | 2年生 | やさしく耳掃除をして清潔にしておく |
| 内科検診 | 4月24日(月) 13:25~ 4月26日(水) 13:25~ 5月1日(月) 13:25~ | 3年生 1年生 2年生 | 心音を聞いたり、皮膚、脊柱、四肢の状態等をみる 順番が来たら、体操着の裾をしっかり上まであげる |
| 尿検査 | 5月25日(木) 1次検査 5月26日(金) 予備日 6月7日(水) 2次検査 | 全学年 対象者のみ | 朝起きたら尿をとり、登校したらすぐに各教室の袋に提出 予備日、2次検査対象者は各自保健室に提出 |
| 心臓検診 | 5月19日(金) 13:30~ | 1年生・昨年度欠席者 | 心電図・心音をとる 女子は、上ジャージを忘れずに持ってくる |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>※ 心臓検診を上記の日程で受けられない場合は、学校外の会場で実施するため、下記の日程のうちいずれか1日、保護者の引率で受診していただきます。</p> </div> | | | |
| | 5月23日(火) 14:00~15:30 | 欠席者・抽出者 | 上青木公民館 |
| | 6月22日(金) 14:00~15:30 | 欠席者・抽出者 | 上青木公民館 |
| | 6月14日(水) 14:00~15:30 | 欠席者・抽出者 | 上青木公民館 |
| | 6月27日(火) 14:00~15:30 | 欠席者・抽出者 | 上青木公民館 |
| <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 5px auto; width: fit-content;"> <p>※抽出者は校医が必要と認めた生徒</p> </div> | | | |
| 歯科健診 | 4月20日(木) 8:50~ 5月11日(木) 8:50~ 5月18日(木) 8:35~ | 1年生 2年生 3年生 | 朝は、ていねいに歯みがきをしておく |

保護者の皆様へ

「朝の健康観察の徹底」をお願いします！！

学校配布の**健康観察カード**を使って毎朝お子様の体温を測定し、健康観察を行ってください。（登校する日は、毎回学校に提出です。）ご家庭での健康観察と学校での健康観察を合わせて、お子様が1日元気に学校生活を送れるかどうかの確認をします。
朝は必ず会話をし、朝食をとり、「行ってらっしゃい！」と笑顔で声掛けしてあげてください。

チェック項目（例）

- ★熱はありませんか ★ 咳はありませんか ★食欲はありますか
- ★ だるそうではありませんか ★ 顔色はどうですか
- ★ 表情や言葉遣いなど、いつもと変わったところはありませんか



体調不良で欠席・遅刻するときは

朝8時10分までに、Microsoft Formsで保護者の方が連絡してください。
朝7時50分から8時10分のうちに電話連絡することも可です。
（その際は、理由や症状もお知らせください）



◆◆保健関係書類の記入・提出について◆◆

これからの学校生活を健康で安全に過ごすために必要な書類となります。封筒に入れてお渡ししますので、記入漏れのないよう、必ず期限までに提出してください。

また、これらは大切な調査ですので、必ず保護者の方が記入するようお願いします。

●提出していただく書類

提出期限：4/14(金)

保健調査票（緑色）

記入例（別紙）を参考にし、該当学年の欄に記入して下さい。
※H28の施行規則改正に伴い、定期健康診断に「色覚検査」の項目が追加されています。
お子さんの色の見え方が気になる場合は、眼科欄にご記入ください。

結核検診問診票（黄色）

該当学年の欄すべてに記入して下さい。
（他市から入学する生徒は「質問7」も忘れずをお願いします。）

心臓検診調査票

 記入例（別紙）を参考に記入して下さい。

スポーツ振興センター同意書



お子さんの健康について、何か気になることや記入書類のご不明点等がありましたら、いつでも学校へご連絡ください。

また、年度の途中で緊急連絡先等が変更になった場合も、なるべく早く新しい連絡先をお知らせください。よろしくお願ひいたします。 （小谷場中学校：048-267-1055）