

ほけんだより 4月

令和6年4月9日(火)
江原中学校 保健室
NO. 1

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しいクラスや新しい友だちなど、たくさんの「新しい」に出会う毎日に期待を膨らませていることと思います。この時期は色とりどりの花が咲き、景色を華やかに彩ってくれます。チューリップの花言葉は「思いやり」だそうです。「思い」は目に見えないけれど、言葉や行動にすることで「思いやり」は伝わります。

新しいクラスでも、お互いに思いやりを大切にして過ごせるといいですね。

《令和6年度 健康診断の日程と学校医、学校薬剤師の先生紹介》

| 月 | 日 | 曜日 | 健診項目 | 対象学年 |
|----|-----|----|-----------|-------|
| 4月 | 10日 | 水 | 身体測定・視力検査 | 全学年 |
| | 17日 | 水 | 聴力検査 | 1年生 |
| | 19日 | 金 | 聴力検査 | 3年生 |
| | 22日 | 月 | 内科健診 | 全学年 |
| | 24日 | 水 | 尿検査1次 | 全学年 |
| 5月 | 9日 | 木 | 尿検査(予備日) | 未提出の人 |
| | 9日 | 木 | 耳鼻科健診 | 1年生 |
| | 22日 | 水 | 心電図検査 | 1年生 |
| | 22日 | 水 | 尿検査2次 | 再検査 |
| | 28日 | 火 | 眼科健診 | 2年生 |
| | 30日 | 木 | 歯科健診 | 全学年 |

学校医(内科) 岡 芳剛先生
学校医(眼科) 秦 聡 先生
学校医(耳鼻科) 酒巻孝一郎先生
学校歯科医 三宅 利久先生
学校薬剤師 三好 博子先生



— 保護者の皆様へ —
新年度の保健関係書類をたくさんお渡ししております。
お手数をおかけしますが、**4/12(金)まで**に各書類の必要事項を記入・押印し、学級担任まで提出をお願いします。

朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。
理想的な朝の過ごし方は？

①早く起きよう

まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。

②ていねいに歯をみがこう

口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。

③朝ごはんを食べよう

午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。

④トイレに行っておこう

便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。

学校でケガをしたときは 災害共済給付制度 を利用できます

総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める

悩みを
相談できる



体や心について
聞ける

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てください。みなさんと会えることを楽しみにしています。

「健康診断」で何がわかるの？

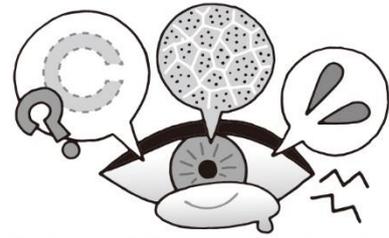
身体測定

バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。



視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。



聴力検査
耳鼻咽喉科検診

聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。



歯科健診

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。



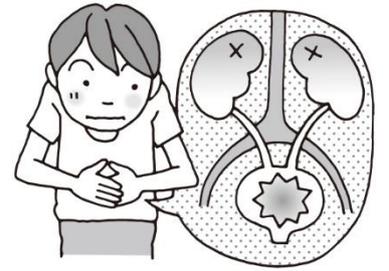
運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。



尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。



内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。



心電図検査

心臓に病気や異常はないか。

