

ほけんだより 4月

松茂中学校
保健室
2024.4.8

入学・進級
おめでとうございます

入学・進級おめでとうございます。みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心のサポートをしていきます。必要なときは、いつでも保健室を利用してくださいね。

健康診断が始まります

日にち	検診内容	学校医など
4月12日(金)	身体測定(身長・体重・視力・聴力) ※聴力検査は1年・3年対象	
4月23日(火)~26日(金)	色覚検査(1年希望者)	
5月8日(水)	内科健診(1年)	中西 昭憲 先生
5月9日(木)	歯科健診(1年)	岸野 浩章 先生
5月22日(水)	耳鼻科健診(1年)	谷口 雅彦 先生
5月23日(木)	内科健診(3年)	春藤 譲治 先生
5月24日(金)	心電図検査(1年)	板野郡医師会
5月28日(火)	眼科健診(2年)	鎌田 泰夫 先生
5月29日(水)	尿検査	ビザン臨床検査センター
5月30日(木)	歯科健診(2年)	岸野 浩章 先生
6月5日(水)	歯科検診(3年)	高瀬 維彦 先生
6月6日(木)	内科健診(2年)	井上 光郎 先生

クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？
クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

答え

- ① ×
少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。
- ② ×
お医者さんの指示に合わせて、目を動かしましょう。
- ③ ×
度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持っていきましょう。
- ④ ○
他にも、髪が長い人は耳にかけるなどして、耳が出るようにしましょう。
- ⑤ ×
音が聞こえている間、ボタンを押し続けず。
- ⑥ ○
朝一番でないと、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。
- ⑦ ×
心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待たてましょう。
- ⑧ ×
歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。
- ⑨ ○
無理やり動かすとけがをしてしまうかもしれません。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ① ×
身長を測る時は少し上を向く。



眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ ② ×
目の動きを見たいので、検査中は目をぐるぐる回しておく。



視力検査

見えにくいかわかるか調べます。

受け方クイズ ③ ×
裸眼の視力がわかればOK。メガネやコンタクトレンズはいらない。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか調べます。

受け方クイズ ④ ×
耳の中が見えやすいように、前日に耳そうじをしておく。



聴力検査

聞こえにくいかわかるか調べます。

受け方クイズ ⑤ ×
聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。



尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないかわかるか調べます。

受け方クイズ ⑥ ×
朝一番のおしっこをとる。



内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦ ×
聴診器を使えば音ははっきり聞こえるので、待っている間は話していてもいい。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑧ ×
いつもの口の中の状態を知るため、歯みがきをしないで受ける。



運動器検診

体の動きに問題がないかわかるか調べます。体にゆがみがないかも確認します。

受け方クイズ ⑨ ×
動作ができない時は、無理に動かさない。



保健室利用について

保健室はこんなところです

できること



できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



○保健室を利用したい場合は、「保健室利用カード」を担任の先生、学年団の先生に申し出てもらってください。

※緊急の場合は必要ありません。

○保健室での休養は原則1時間までです。それでも体調が回復しない時は早退します。

○保健室で薬を渡すことはできません。必要な薬は自分で持って来ましょう。

保健室は必要な人が必要な時に利用できる場所を目指しています。

保護者のみなさまへ（お知らせ）

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校の管理下（部活動や登下校を含む）で、けが等が発生し、医療機関で治療を受けた場合、治療が終了するまでの総医療点数が500点（＝保険診療1500円）以上のときは、日本スポーツ振興センターから医療費が支給されます。給付申請手続きは学校で行いますので、該当した場合は、学校までお知らせください。

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。



保健関係文書の提出物について

年度始めは、保健関係の配布物や提出物がたくさんあります。お忙しいとは思いますが、締め切り日までにご提出いただけますようご協力をよろしくお願いいたします。（「緊急連絡ならびに保健調査票」には、緊急時に連絡がつく番号をご記入ください。）

保健関係文書の

提出期限は

4月15日

