ほけんだより

令和６年４月９日
大竹市立小方中学校
保　健　室

～生徒・保護者の皆様へ～

入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まり，１年生は新しい環境で，２年生や３年生は１学年先輩になり，これからの日々が楽しみの反面，緊張や不安もあるのではないでしょうか。新しい環境では，自分が思っている以上に緊張してしまい，知らず知らずのうちに心と体が疲れてしまいます。まずは生活のリズムを整え，焦らず新しい環境に身体を慣らしましょう。自分のペースを大切にしてくださいね。みなさんの心身の健康を願って，保健室からサポートさせていただきます。よろしくお願いいたします。

保健室のルール

＊学校における救急処置は，医療機関に行くまで，または，行く必要のない範囲の応急手当です。
継続した治療が必要な場合は，医療機関や家庭で行ってください。

＊発熱による早退は，原則 37.5℃以上としています。
＊**休養は原則１日１時間までで，６時間目の休養は出来ません。**
＊保健室から薬の投与は出来ません。→アレルギーや副作用が起こる可能性があるため。

＊目や頭のけがは念のため保護者の方に連絡し，病院受診をお願いしています。
（緊急の場合は，学校が直接病院へ連れて行くこともあります。）

健康診断が始まります

成長期にあるみなさんは，今，心も体も大きく変化する時を迎えています。健康診断は，自分の体の様子を知り，毎日の生活に支障はないか，自分では気づきにくい病気にかかっていないかなど，自分自身が知るために行います。それぞれの健診の前に目的や方法などについて保健だよりで紹介します。しっかり読んで検診にのぞんでください。

4月の予定

＊４月１１日（木）：身体測定　…　眼鏡・コンタクトを使用している人は持参する。
＊４月１６日（火）：尿検査　…　容器などは前日１５日（月）に配布。
＜予備日は５月９日（木）です＞
＊４月 25 日（木）：歯科検診　…　当日朝，必ず歯磨きをして登校すること。

★お世話になる先生方★

学校医	山根医師〔大和橋医院〕	眼科医	古吉医師〔古吉眼科医院〕
	内藤医師〔ないとうクリニック〕	耳鼻科医	村上医師〔村上クリニック〕
歯科医	伊藤歯科医師〔きらら歯科医院〕	薬剤師	今田薬剤師（いまだ薬局）
	荒田歯科医師〔荒田歯科クリニック〕		

保護者の皆様へ

定期健康診断に関連して，記入していただく書類があります。４月１５日（月）に配布します。
記入漏れのないようご確認のうえ，期限内に提出をよろしくお願いいたします。
＊全員が提出…①結核検診問診票　②運動器検診問診票
＊１年生のみ…③心臓病検診問診票　④色覚検査の申込書
※記入に関してご不明な点がございましたら，養護教諭までお問い合わせください。

全ての書類の提出期限は４月２６日（金）です。

どうして健康診断を受けるの？

A 体が成長しているか、健康かどうかがわかるからです。

A 隠れている病気が見つかることがあるからです。

A 自分の体や健康に関心を持つきっかけになるからです。

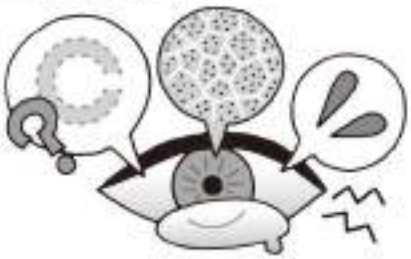
「健康診断」で何がわかるの？

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

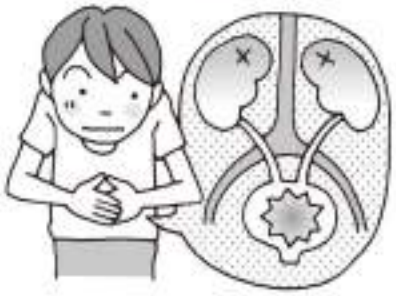
むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

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。