

すこやか

保健だより NO1
R6. 4. 9 (火)
保健室 西 明日香

入学・進級おめでとうございます

新しい学年がスタートしました。新しい学校、クラス、友達・とたくさんの「新しい」が楽しみな反面、ドキドキや不安もあることでしょう。わくわくドキドキな新しいスタートとなりますが、それぞれのペースでがんばっていきましょう。保健室からは、毎月保健だより『すこやか』をお届けします。みなさんが今も将来も健康でいれることを願って、知ってほしい情報をお伝えしていきます。ぜひ生活に取り入れて、笑顔いっぱい元気いっぱいの1年にしましょう。

★こんなときは保健室へ★



けがをした



体調が悪い



相談がある



体について知りたい

健康診断のお知らせ

健康診断の目的は？

- ①自分の成長や健康状態を知るため
- ②病気の疑いがないか調べるため
- ③自分の体や健康に関心を持つため

項目	日時	対象
身長・体重	4月17日(水) 1、2校時：2年生	全学年 ※聴力は1、3年生 体育服、眼鏡・コンタクト持参
視力検査	3、4校時：3年生	
聴力検査	5、6校時：1年生	
尿検査(1次)	4月19日(金) 予備日22日(月) 18(木) 検査容器配布	全学年
尿検査(2次)	5月 8日(水) 予備日なし	一次陽性者のみ
心臓検診	5月 9日(木) 14:00~	1年生
耳鼻科検診	6月19日(水) 13:30~	1年生全員、2・3年生対象者
眼科検診	5月29日(水) 14:00~	全学年
内科検診	6月 6日(木) 14:30~	1-1、1-2、2年生
運動器検診	6月13日(木) 14:30~	1-3、3年生
歯科検診	6月17日(月) 9:00~	1-1、1-2、2年生
	6月18日(火) 9:00~	1-3、3年生

◎健康診断関係書類の提出について

健康診断の事前調査として、以下の書類の記入および提出をお願いします。

【1年生】 保健調査票、心臓病調査票

【2、3年生】 保健調査票

★ 4月16日(火)までに提出用封筒に入れて、学校にご提出ください。

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、ボタンを押し続けます。
- ⑥ ○
朝一番でない、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、静かに待っていきましょう。
- 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ぬ。



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調べます。体にゆがみがなくとも確認します。

受け方クイズ ⑨ ○ ×

動作ができない時は、無理に動かさない。



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



授業中



課外指導中



休憩時間中



通学中 など

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。

詳しくは、別紙「日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」のお知らせ」をご覧ください。給付請求は、受診した月から2年間で時効となり、それ以降は給付が受けられませんので、お早めに申請されてください。

上記の件でのお尋ねや、お子様の健康面で心配なことがあられる場合には、保健室へご相談ください。

養護教諭の **西 明日香** です

お世話になる **学校医の先生**



よろしくお願ひします！

みなさんと一緒に過ごせることを楽しみにしています！食事が好きで、特にスイーツが好きです♡1年間、健康第一、笑顔でがんばります！保健室にいつでも話しに来てくださいね😊



内科	濱崎 好延	先生
歯科	藤岡 憲昭	先生
耳鼻科	楠元 聡太	先生
眼科	米村 奈美	先生
薬剤師	舛田 岳史	先生