

4月のほけんだより

令和4年4月11日
島本町立第一中学校
保健室

生徒のみなさん、入学・進級おめでとうございます。さて、みなさんにとって、“健康”とは何でしょうか。また、自分の健康状態は、どうでしょうか。今年の学校目標である『持続可能なこころとからだのベストパフォーマンス』をめざしていく上で、一人ひとりが自分の“こころとからだの健康”に向き合うことは、とても大切です。誰かと比べるのではなく、自分の健康に関心を持ち、自分にとっての健康な状態を保つためにはどうしたら良いか考え、行動に移していくような取り組みを進めていきたいと思っています。一年間、どうぞよろしくお願ひします。(養護教諭 米盛)

じりつへの第一歩！～まずは自分の健康に関心を～

本校では、健康観察カードを配布し、みなさんに毎朝の健康チェックを行ってもらっています。健康観察カードの目的は、自分の体調を観察して“感染症を早期発見すること”だけではなく、睡眠・食事・運動など日々の生活習慣を把握して“規則正しい生活リズムを習慣化すること”も目的の一つです。ぜひ、健康観察カードの取り組みから、自分の健康状態や生活習慣について、振り返ったり、考えたりするきっかけにしてほしいと思います。

健康診断



4つのステップ

明日から健康診断が始まります。毎年実施している健康診断ですが、昨年受けた健康診断の結果は覚えていますか？また、検査や治療には行きましたか？健康診断には、大切な“4つのステップ”があります。このステップを意識して、検診を受けてみましょう！

考える

健康診断前には、いくつかの問診票があります。また、健診の際も、校医の先生から、健康状態や症状について質問を受けることがあります。それは、普段の自分の健康状態はどうか、一度立ち止まって考える大切な時間になります。

知る

健康診断では、様々な種類の検診や検査を受けることができ、自分の成長の様子や健康状態を知ることができるチャンスです。検診の結果は、自分でしっかり確認しましょう。

守る

健康診断は、スクリーニング(病院など医療機関での個人を対象とした確定診断とは異なり、疾病の可能性があるという視点で選び出すこと)を目的に実施しています。検診の結果、医療機関での診察や検査が必要な時は、早めに受診し、自分の健康を守りましょう。

学ぶ

検診を受けるだけ、医療機関で治療を受けるだけで終わってしまわず、健康な生活を続けていくために必要なことを自分で学ぶこと、またその学びを自分の生活に取り入れていくことが重要です。

今年度お世話になる校医の先生方のご紹介



- ◆内科・・・呉卓(ごう たかし)先生
飯田 享子(いいた きょうこ)先生
- ◆歯科・・・原田 尚紀(はらだ なおき)先生
根本 浩利(ねもと ひろとし)先生
- ◆薬剤師・・・東田 由美(ひがしだ ゆみ)先生

健康診断の日程

新型コロナウイルス感染症対策のため、検診の際は、下記のように実施します。

- ◆検診場所は、常に窓を開け、換気をします。
- ◆並ぶ際は、間隔を十分に保ち、検診場所へ入る人数は少人数とします。
- ◆生徒一人の検診・検査が終わるごとに、医師や検査者の方は、手指のアルコール消毒をされます。
- ◆歯科・内科・耳鼻科等でマスクを外す必要がある際は、検診直前に外し、検診後すぐに着用します。

	実施予定日	対象者	検診内容など
発育測定	4月12日(火)	全学年	身長・体重測定で発育状況を確認します。 視力検査で指定の指標が見えているか、聴力検査(1・3年生のみ)で指定の音が聞こえているか調べます。
眼科	4月14日(木)	全学年	結膜炎など、目の病気がないかを調べます。
耳鼻科	4月15日(金) 4月18日(月)	1・3年 1・2年	中耳炎・副鼻腔炎・扁桃腺肥大など、耳・鼻・喉の病気がないかを調べます。 *問診票で自覚症状のある人は検診を受けます。
内科	4月21日(木) 4月25日(月) 5月6日(金)	3年 2年 1年	心臓や肺の状態、皮膚の状態、姿勢や四肢の状態、栄養状態、貧血の有無などを調べます。
検尿	4月27日(水) 4月28日(木)	全学年	尿中の蛋白・糖・潜血を検査し、腎臓などの病気がないかを調べます。 *二次検査:5月27日(金)・31日(火)
心臓	5月17日(火)	1年	心電図検査をし、心臓の状態を調べます。 *予備日:5月26日(木)
歯科	5月26日(木) 6月2日(木) 6月16日(木)	3年 2年 1年	むし歯や歯肉炎、歯並びなど、口の中の状態を調べます。
脊柱	実施日調整中	2年	モアレ写真撮影をし、背骨の状態を調べます。 *昨年度、「欠席」や「経過観察」だった3年生も受けます。