

# ほけんだより 4月

平成28年4月8日  
島本町立第一中学校  
保 健 室

## ☆保護者のみなさまへ☆

ご入学・進級おめでとうございます。

ドキドキとワクワクで胸いっぱいの新入生を迎え、いよいよ新年度がスタートしました。環境が大きく変わる新学期は、緊張などでとても疲れやすく、体調を崩しやすいときでもあります。保護者のみなさま、ご家庭での毎朝のお子さまの健康観察をどうぞよろしくお願いいたします。



～年度当初に提出していただく保健関係の書類です～

- ①安全カード(全学年)
- ②保健票(全学年)
- ③結核健康診断問診調査票(全学年)
- ④耳鼻科健康調査票(全学年)
- ⑤心電図検診問診票(1年のみ)
- ⑥日本スポーツ振興センター加入申し込み書類(1年のみ)

記入漏れのないようにしていただき、**4月12日(火)**までに担任まで提出してください。

※今年度より「保健票」の様式が変更になっております。2、3年生につきましては、返却しております「旧保健票」の内容を新しい保健票に転記し、新学年の欄に追記のほうよろしくお願いいたします。提出は「新保健票」のみになります。



## 校医の先生方を紹介します

1年間  
お世話に  
なります

内 科・・・呉	卓(ごう たかし)先生
歯 科・・・河原	武(かわはら たけし)先生
薬 剤 師・・・宮本	知左子(みやもと ちさこ)先生

## ～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(授業中・休み時間・登下校時など)において発生したけがなどで受診した場合、医療費が支給される制度です。請求の手続きは学校のほうでおこないますので、これらのけがで受診された場合は学校までご連絡ください。必要書類をお渡しします。

# 保健室を利用するときは…



- ①体調不良やけがで保健室を利用する場合は、担任の先生や学年の先生などに言ってから来るようにしてください。
- ②学校で行う救急処置はあくまで応急処置であり、毎日通うところではありません。
- ③保健室での休養は一時間程度とし、症状が回復しない場合は、早退を考えます。
- ④保健室には、内服薬（飲み薬）は一切置いていません。

今年度、保健室を担当します 畑 亜紀子（はた あきこ）です。

みなさんの健康と成長を見守り、元気に学校生活が送れるようお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします！



学校では、4月から6月にかけていろいろな健康診断を行います。健康診断は、みなさんのからだの成長の様子や健康状態を知るためのもので、病気の診断をするものではなく、あくまでもスクリーニング（疑いのある人を探し出すこと）です。「再検査」や「要精密検査」＝病気ではありませんが、お知らせをもらったら早めに医療機関で詳しく診てもらうようにしてください。

→裏面に今年度の健康診断のスケジュールを載せています。日程や注意事項など、事前に確認しておいてください。

平成28年度

# 健康診断のお知らせ



	日時	対象者	注意事項など
発育測定	4月12日(火) 3年：1限目～ 2年：2限目～ 1年：3限目～	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>男女別でクラスごとに行動します。</li> <li>体操服で測定します。また、眼鏡、コンタクトレンズを忘れないように持ってきてください。</li> <li>*今年度より「座高」の検査はなくなりました。</li> </ul>
尿検査	4月21日(木) 4月22日(金) 二次検査 5月13日(金) 予備日：5月20日(金)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝起きてすぐの尿を採ります。</li> <li>結果が陽性(+)の人は、再度、二次検査の日に提出してください。</li> </ul>
眼科	4月14日(木) (13:30～)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>目に病気がないか調べます。</li> </ul>
内科	4月15日(金) (13:30～)	3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>聴診器を胸や背中に当てて、心臓や肺の状態を調べます。また、皮膚の状態、姿勢、栄養状態、貧血でないかなどを診ていただきます。</li> <li>*今年度より、「四肢の状態の検査」が加わり、保健票で該当項目にチェックがあった人は、内科検診のなかで診ていただきます。</li> </ul>
	4月19日(火) (13:30～)	2年	
	4月21日(木) (13:30～)	1年	
耳鼻科	4月18日(月) (13:25～)	3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>耳、鼻、喉に病気がないか調べます。</li> <li>事前に「耳鼻科健康調査」を実施し、自覚症状のある人(通院・治療中の場合は除く)は検診を受けます。</li> </ul>
	4月25日(月) (13:25～)	1年 2年	
心臓	4月26日(火) (10:00～)	1年・他 学年対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>心電図検査をし、心臓の状態を調べます。</li> </ul>
脊柱	5月24日(火) (8:50～) 二次検査：6月28日(火)	2年・3 年の対象 者	<ul style="list-style-type: none"> <li>モアレ写真撮影をし、背骨の状態を調べます。</li> <li>昨年度、「欠席」や「経過観察」だった人も受けます。</li> </ul>
歯科	6月1日(水) (9:45～)	1年 3AB	<ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯や歯肉炎、歯並びなど、口の中の状態を調べます。</li> <li>歯科検診のある日は、必ず朝、ていねいに歯みがきをして登校しましょう！！</li> </ul>
	6月7日(火) (9:45～)	2年 3CD	

\*結核検診については、「問診調査票」をもとに、学校医による内科検診や結核の専門家等の意見により、必要な人のみ×線直接撮影等の検査を受けます。

# 「四肢(しし)の状態の検査」(運動器検診)が 健康診断の必須項目として追加されました

運動器とは・・・

骨・関節・筋肉・靭帯(じんたい)・腱(けん)・神経など、みなさんの身体を支えたり、動かしたりする器官のことです。

現在、子どもたちに運動の二極化がみられ、運動不足の子どもたちと、反対に運動しすぎの子どもたち、それぞれに問題が指摘されています。

運動不足・・・必要な筋肉がついていなかったり、体が硬かったりして、とっさの動きについていけず、思わぬ大きなけがの原因になることがあります。

運動しすぎ・・・練習のしすぎで関節などを使いすぎるようなケースは、スポーツ障害がみられることも多く、痛みや違和感が放置され、成長後に後遺症を残すような例もあるようです。

## こんなときは 注意信号



背骨が  
曲がっている



腰をまげたり、  
反らしたりすると  
痛みがある



肩やひじの関節に痛みや  
動きの悪いところがある



ひざの関節に痛みや  
動きの悪いところがある

片足立ちが  
5秒以上できない



しゃがみこみが  
できない



保健票の右面「4. 現在の健康状態」の部分で、上の図のような状態はないかおたすねしています。実際に動きを確認していただいて、ご記入ください。

早期発見・早期治療が大切ですので、ご協力よろしくお願ひいたします。