



げんき

下山中学校保健だより

令和5年4月5日

今年度下山中学校に着任しました。養護教諭の加藤穂乃佳です。

保健室で、みなさんが心も体も「げんき」で過ごせるよう、手助けしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

新しい環境に慣れるためには、まず生活のリズムを整えることが大切です。自分の生活を見直し、早く新年度モードに気持ちを切り替えましょう。ぜひ自分らしさを存分に発揮して行ってほしいと思います。



保護者様へ

◎各種提出物を4月9日(火)までに提出してください。

全学年・・・保健調査、結核検診問診票、運動器検診保健調査票、耳鼻咽喉科調査票
1年生のみ・・・心臓保健調査票、独立行政法人日本スポーツ振興センター書類を加え
6種類

朝の健康観察について

● 家庭での健康観察について

次のような症状はないか確認をお願いします。

発熱 (平熱よりも0.5℃高い場合)

咳 のどの痛み 頭痛・腹痛 だるい 息苦しい

このような症状がある場合は、無理をせずに休養し、早めに治すようお願いします。

朝、登校前にiPadで健康状態を入力してください。

● 学校での健康観察及びその後の対応について

- ・登校後、発熱や風邪の症状(咳・のどの痛み・だるさ・息苦しい等)があった場合は、保護者の方に連絡します。その際は、家庭での休養をお願いします。

保健室の利用について

- 1 保健室は、その日に学校で起きたけがや体の不調に対して応急手当をすることです。その後の手当は家庭でお願いします。
- 2 授業中に保健室に来るときはカードが必要です。
授業の先生に申し出て記入してもらってください。(緊急のけがの場合は不要です。)
- 3 「いつから・どこが・どんな状態」とはっきり自分で説明しましょう。
- 4 内服薬(飲み薬)はありません。
- 5 保健室で休養する場合は、原則50分(授業1時間分)です。
- 6 登下校や部活動を含め、学校でけがをして病院で受診した時には、保健室か学級担任に知らせてください。

健康診断が
はじまります

内科・眼科・耳鼻科・歯科などの各検診、身体測定や視力検査など、大切な検査が続きます。各検診の事前のお知らせをよく読んで積極的に受けましょう。健康診断を受ける前には、次のことに注意してください。

手紙、読もうぜ！



受ける前に注意してほしいこと

<p>お風呂に入って清潔に</p> <p>耳あかや長い爪もチェック</p>	<p>早寝で体調を整える</p> <p>早起きして 朝食もしっかり食べてね</p>	<p>メガネ・コンタクト 忘れないで</p> <p>検査に必要なものは お手紙でしっかり確認</p>	<p>目や耳にかかる髪は まとめて</p> <p>ただし検査の じゃまにならない髪型で</p>
---------------------------------------	---	--	---

健康診断の目的

- 自分の発育や健康状態を知る。
- 病気の予防、早期発見など、健康を守る。
- より健康な生活が送れるよう、健康への意識を育てる。



検査項目	対象者	実施日	時間	注意事項等
身体計測 視力検査 聴力検査	全校生徒	4月9日(火)	2限～4限	服装:体操着(半袖・半ズボンの上に、 長袖・長ズボンを着る) ※ <u>メガネ・コンタクトレンズを 使っている人は、忘れないでください</u>
耳鼻科健診	1年生 2・3年生 有所見者	4月25日(木)	13時30分～ 集合時間 13時15分	事前に耳掃除をしておきましょう
内科健診	3年生	5月10日(金)	13時15分～	服装:半袖体操着
	2年生	5月14日(火)	13時15分～	
	1年生	5月31日(金)	13時15分～	
眼科健診	全校生徒	5月20日(月)	13時30分～	
尿検査(一次)	全校生徒	5月21日(火)	朝回収	
歯科健診	全校生徒	5月23日(木)	8時50分～	
心電図検査	1年生	5月29日(水)	8時50分～	服装:半袖体操着
尿検査(二次)	該当者	6月4日(火)	朝回収	

