



## 4月の保健目標 **自分の体を知ろう**

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ、新年度がスタートとなりました。

昨年に引き続き、今年度も保健室は2人体制です。1年間皆さんが元気に安心して、学校生活を送れるよう、支援していきたいと思っています。身体や心、学校生活での困りごとがあったら、いつでも声をかけてくださいね。

### ✿養護教諭の紹介✿

**杉本 千津**

中学生は、体も心も大きく成長・発達する時期です。皆さんが今年はどうな成長するのか、とっても楽しみです。元気な姿で学校生活を送れるよう支援したいと思っています。もしも困ったことがあればいつでも来室してくださいね。

**伊藤 亜衣**

はじめまして。今年度から兼六中学校に来ました。中学生は悩みを抱えやすい時期です。皆さんの心のよりどころになれるような保健室にしたいと思っています。気軽に声をかけてくれたら、嬉しいです。これからよろしくお願いします。



### ✿学校医の先生方を紹介します✿

内科：齊藤弥束 先生（齊藤内科クリニック）  
高田宗尚 先生（尾張町たかたクリニック）  
相良明宏 先生（相良内科医院）  
耳鼻科：橋本春実 先生（小森耳鼻科咽喉科医院）

眼科：狩野宏成 先生（かりの眼科クリニック）  
歯科：谷 一則 先生（谷歯科医院）  
八田 実 先生（八田歯科医院）  
薬剤師：中村錬太郎先生（中村漢方薬局）



### 保健室の利用方法について

1. 病気、けがなどで利用できます。
2. 休み時間の利用が原則です。
3. 職員室で「保健室利用カード」を書いてもらってから来室しましょう。
4. 保健室での休養は1時間が目安です。
5. 無断処置・無断休養は禁止です。
6. 傷口は自分で洗ってから保健室へ行きましょう。
7. 手当が済んだら、「保健室からの連絡」を授業の先生に渡しましょう。
8. 保健室は、学校で「その日けがした人」を手当する場所です。継続した手当（湿布の貼り替え等）、また翌日以降のけがの手当はできません。おうちで手当をしましょう。

保健室に入る時は挨拶と「何年何組〇〇です。」と名乗りましょう。



### 保護者の皆様へ

#### ◆健康診断結果について（早期受診のお願い）

健康診断の結果から、受診が必要なお子様には「受診のお知らせ」を配付します。専門医による詳しい検査や診断の上、結果を学校までご提出下さい。

#### ◆日本スポーツ振興センターでの災害共済給付制度について

授業中や部活動等、学校の管理下でのけがなどに対して医療費の給付が受けられる制度（小学校時と同様の制度）です。入学時に同意書を提出していただき、3年間の加入が認められます。1年間の保護者様の負担は460円です。学年の会計から後日集金させていただきますのでよろしくお願いいたします。

#### ◆学校感染症について

学校感染症にかかった場合は、「欠席」ではなく「出席停止」になります。風邪症状や発熱（平熱より1℃高い）等ありましたら、無理をせず休み、医療機関へ受診し、結果を速やかに学校まで連絡していただくようお願いいたします。

#### ◆学校における健康上の配慮・管理を必要とする生徒について

学校では、生徒の皆さんが健やかに成長・発達し、豊かで充実した学校生活を送ることができるよう、保健面並びに安全面に配慮しております。すでに医療機関にかかり、診断・管理されている疾患のあるお子様で、特に学校生活での配慮が必要な場合は学級担任までお知らせ下さい。

# 健康診断が始まります

健康診断は、みなさんの体の成長や健康状態を正確に知るためにとっても大切です。また、より健康になるための目標を立てたり、生活を見直したりするきっかけにもなります。自分の体を理解し、健康な生活を心がけていきましょう。

## ◆身体測定の方法と注意事項◆

### 身長・体重

目的：体の成長の様子を調べます。

方法：<身長>

- ①背中・お尻・かかとが身長計の柱につくようにまっすぐ立ちます。
- ②軽くあごを引き、まっすぐ前を見ます。
- ③肩の力を抜いて、腕はまっすぐ下ろします。

<体重>

- ① 体重計の真ん中に、静かに乗り降りしましょう。



## <健康診断の日程>

4月10日(水)	身体計測(全学年)
11日(木)	内科検診(3年4クラス)
17日(水)	内科検診(3年4クラス)
5月8日(水)	内科検診(1年3クラス)
14日(火)	耳鼻科検診(1年全クラス)
15日(水)	内科検診(1年4クラス)
22日(水)	心臓検診(1年全クラス)
23日(木)	内科検診(1年1クラス 2年4クラス)
5月29日(水) ~ 31日(金)	歯科検診(全学年)
6月5日(木)	内科検診(2年3クラス)
20日(木)	眼科検診(全学年抽出)
6月頃予定	色覚検査(1年希望者)

注意事項・スカートの下には、ハーフパンツをはいてきてください。

- ・正しく身長を測るために、かみの毛を結ぶときは頭の後ろにこないようにしましょう。
- ・体重測定前に、用便をすませておきましょう。
- ・体重測定では、衣服の分として自動で1kg引かれます。

### 視力

目的：5メートル先にある視力表の中のランドルト環を使って、どのくらいのものが見えるか片目ずつ調べます。

方法：①自分の番が来たら、テープが貼ってあるところに立ちます。

- ②左目にハンカチをあててかくし、右目からはかります。

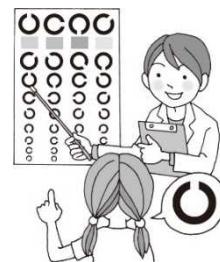
※かくした左目も開けたままにします。

- ③先生が指したランドルト環の切れ目がある方向を答えます。

- ④右目の検査が終わったら、次はハンカチを右目にあててかくし、左目の検査をします。

注意事項・大きな声で答え、見えないときは「わかりません」と言ってください。

- ・目を細めたり、のぞき見したりしないでください。
- ・ハンカチを目に押しつけないようにしましょう。



### 注意事項!

※視力検査でハンカチを使います。忘れずに持ってきましょう。

※めがねを持っている生徒は、当日持参してください。

※コンタクトの生徒は、検査時に検査をする先生に必ず申し出てください。

### 聴力

目的：ふだんの生活で耳が十分に聞こえているかどうかを調べます。

方法：①右の耳にしっかりとレシーバーをあて、左手に合図ボタンを持ちます。

- ②レシーバーから「ピー」という音がしたら、ボタンを押します。

- ③音がしている間はボタンを押し続け、聞こえなくなったらボタンを放します。

- ④右の耳の検査が終わったら、左の耳も同じように検査をします。

注意事項・レシーバー(耳に当てる機械)からの音はとても小さいため、聴力検査会場付近では静かに待ちましょう。

- ・よく耳をすまして聞きましょう。

