ほけんだより 4月

R7.4.10 瓦葺中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい1年が始まります。新しい環境は、自分が感じる以上に心も体も疲れるものです。翌日まで疲れを引きずらないように、無理をせず、休む時間をしっかりとりましょう。

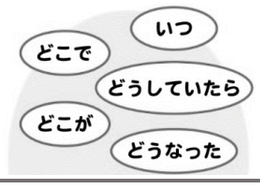
養護教諭の　　です。瓦葺中は4年目です。
勉強・部活動・趣味…何をするにも、心と体が元気でなければ力を発揮することができません。保健室から瓦葺中生の健康づくりをサポートします。1年間よろしくお願いします。

保健室はルールを守って利用しましょう

①必ず、先生に伝えてから利用しましょう。

②けがの手当てや、体調不良時の一時的な休養に。

③入室時に名前と状況をしっかり伝えましょう。



④休んでいる人がいます。静かに利用しましょう。

⑤継続的な手当ては、家庭で行ってください。

⑥薬や湿布は渡せません。必要な人は家から持ってきてね。

⑦身体測定は、昼休みや放課後に測ります。

⑧心や体の健康について知りたいとき、悩みを抱えているときにも利用してください。

登校前に健康観察をしましょう

登校前に健康観察（検温・症状チェック）をしましょう。朝起きたときから体調が悪かったのに、無理に登校する人がいます。しかし、登校直後に保健室に来室し、早退となる人もいます。

1日、学校で活動ができる体調ですか？体調不良＝発熱、だけではありません。熱はなくても、頭痛やのどの痛み、倦怠感があれば休養が必要な状態です。何か症状があるときは、保護者に相談して、登校できるのか、遅刻や欠席（休養・病院受診）をした方がいいのか決めましょう。

健康・衛生的な生活の必需品！持ち物チェック

ハンカチ・タオル	水 筒	歯ブラシ	（※）マスク
手洗いのあとの必需品。清潔なものを持ち歩きましょう。	こまめな水分補給が大切です。十分な量を用意しましょう。	昼休みに時間を作って、歯みがきをしましょう。	※着用は個人の判断です。必要な人は用意しましょう。

～保護者の皆様もご確認ください～

学校でのけがは日本スポーツ振興センター災害共済

学校管理下での活動中に起こったけがや特定の疾病について医療機関を受診した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」の対象となり医療費の給付が受けられます。

保険適応の診療分について、初診から治癒までの医療費総額（医療保険での10割）が5,000円（自己負担額1,500円以上）となる場合が対象です。掛金は、上尾市教育委員会が負担しています。

申請に必要な書類は保健室にあります。必要な場合には、保健室までお知らせください。

４月号は裏面があります⇒⇒

1学期健康診断の予定

健康診断が始まります。自分の体や健康状態を知るための良い機会です。この機会に、健康への関心を深めてもらいたいと思います。結果のお知らせをもらった人は、そのままにせずかかりつけ医を受診してください。

月	日	曜	実施学年	内　容
4	11	金	3年生・わかくさ	身長、体重、視力、脊柱、聴力
4	14	月	1年生・2年生	身長、体重、視力、脊柱、聴力（聴力は1年生のみ）
4	17	水	1年生	心臓検診（心電図検査：派遣看護師による実施）
4	30	木	全学年	尿検査一次（1日目）
			4/17 欠席者	心臓検診予備日　※上尾市役所 10:30～・保護者引率
5	1	金	4/30 未提出者	尿検査一次（2日目）
5	8	木	全学年	眼科検診
5	12	月	3年生	内科検診
5	15	木	該当者	尿検査二次（1日のみ）
			全学年	歯科健診
5	19	月	2年生・わかくさ	内科検診
6	2	月	1年生	内科検診
6	18	水	1年生希望者	色覚検査　（6/18～ 数日間に分けて実施）

※2年生希望者への貧血検査は、12月に実施予定です。2学期に実施希望調査を行います。

1年間お世話になる学校医の先生方です

昨年度から引き続き、5名の先生方です。健康診断や感染症対策、学校環境衛生検査などで瓦葺中生の健康や衛生面を支えてくださいます。

- 内　科
- 歯　科
- 眼　科
- 耳鼻科
- 薬剤師

～保護者の皆様もご確認ください～　健康診断関係のお知らせ

1　健康診断結果のお知らせについて

各健康診断により、異常の疑いがある場合にはお知らせを配布します。できるだけ早めに、かかりつけの専門医を受診してください。**今年は視力検査と眼科検診の実施日が約1か月離れています。視力低下が疑われる生徒には、視力検査の結果を先に配布します。眼科検診でも異常の疑いがあった場合には、お知らせが重複しますが、ご了承ください。**

なお、学校の健康診断は確定診断ではなく、短時間で異常の疑いの有無をふるい分ける「スクリーニング検査」と呼ばれるものです。専門医でしっかり診てもらう必要がありますが、「異常なし」と診断されることもあります。

2　健康診断実施日に欠席した場合について

上尾市では、歯科については学校歯科医の医院に予約・受診することで未受診者健診が受けられることになりました。また、心臓検診については、上尾市統一の予備日が設定されています。検診会場は上尾市役所で、時間指定があります。**歯科・心臓ともに保護者引率での受診となります。**該当する生徒には、個別に詳細をお知らせします。

そのほかの項目は、日程が終了している場合には、今年度、学校での検診は受けることができません。気になる症状があれば、かかりつけ医を受診してください。

3　健康診断実施時のプライバシー等について

以下のように、プライバシーに配慮しながら実施していきます。

〇男女別に時間を分けて実施します。

〇検診の際は、身体が他の生徒から見えないように、パーテーションを使用します。

〇医師による検診では、医師を除き養護教諭と女性職員（補助員）のみ会場内に入ります。

〇女子生徒は、内科検診・心臓検診において胸部下着の着脱があります。会場の隣室に着替え場所を用意します。待機時は体育着を着用するため、上半身裸にはなりません。

なお、正確な判断・検査のため、医師や看護師、養護教諭による身体接触等があります。

〇内科検診：視診、聴診、触診等を行います。

〇脊柱側弯：背部の触診および、必要に応じて腰部の触診を行います。

〇心臓検診：心電図検査のため、胸部の衣服をめくっての機器装着があります。　等

健康診断に関わらず、心身の健康面等で心配なことがある場合には、養護教諭まで相談してください。1年間よろしくお願いします。