

# ほけんだより 4月

2019. 4. 9  
さいたま市立桜木中学校  
保健室



## 入学・進級おめでとうございます!!

新しい学年が始まりました。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。疲れを引きずらないよう、しっかり休む時間をとってくださいね。何をするにも基礎となるのは「健康」です。保健室からも健康づくりを応援します!



## 毎日健康な自分であるために

新年度も健康に過ごすためのポイントをおさえておきましょう!



### 〈健康を支える3つの基本〉

#### ① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠、栄養、バランスの良い食事、適度な運動で作られます。

#### ② 予防

感染症予防の基本は手洗い、うがい。生活リズムを整え、体の免疫力を高めることも予防につながります。

#### ③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。誰かに相談してみるのもよいですね。

### ★健康診断がセントになります!

健康であるために足りないものがないか、健康をじましようなものがないか調べてもらうのが、4月~始まる健康診断です。

今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えましょう。自分のためにお知らせをもらったら受診も忘れずに!!



### お世話になる学校医の先生です

内科 ☆大原 久仁子 先生

歯科 永田 可清 先生  
野田 みどり 先生

眼科 ☆野崎 命恵 先生

耳鼻科 ☆中村 真美子 先生

薬剤師 水田 慶子 先生



今年度より3人の学校医の先生が変更となりました。年間よろしくお願ひします!(☆印が新しい先生です)

## 保健室の利用方法

みなで使う場所です。お互いに思いやりをもって使える場所にしましょう。

#### ◎ 来る前に... ◎

- ・授業担当の先生や保健委員に伝えてから来室しましょう。突然、いなくなる、みんなが心配しますよ。
- ・ケガをしたら、すり傷や切り傷は水道でよく洗ってから来室しましょう。



#### ◎ 来た時は... ◎

- ・入退室の時は、ノックや挨拶をしましょう。
- ・いつ、どこで、何をしていて、どこが、どうなつたのかを自分で伝えましょう。



#### ◎ 保健室ではできないこと ◎

- ・病院や薬局ではないため、飲み薬を出すことはできません。
- ・家でのケガの当てや、前にしたケガのガーゼやばんそうこの貼り替えなど継続的な当てはできません。



今年もルールを守って、上手に利用してくださいね!



# 健康診断 始まります!!



4/10~今年度の定期健康診断が始まります。  
今年度のスケジュールは下記の通りです。

- 4/10 (水) 身体計測、視力検査、聴力検査(全学年)
- 4/11 (木) 歯科健診 (3年、2-1、2-2)  
結核に関する問診票  
運動器・脊柱側弯症問診票 ) 提出
- 4/15 (月) 色覚検査希望調査配布(1年)  
※2、3年で希望者ご家庭は個別に申出て下さい。
- 4/18 (木) 色覚検査希望調査 提出×切
- 4/22 (月) 心臓検診調査票配布(1年)
- 4/23 (火) 内科検診 (全学年)
- 4/25 (木) 心臓検診調査票 提出×切
- 4/26 (金) 尿検査容器配布

- 5/7 (火) 尿検査1次 (全学年)
- 5/8 (水) 尿検査予備日 (全学年)
- 5/9 (木) 歯科健診 (6組、1年、2-3、2-4)
- 5/16 (木) 心臓検診 (1年)
- 5/27 (月) 眼科、耳鼻科アンケート配布 (全学年)
- 5/29 (水) 眼科、耳鼻科アンケート 提出×切  
尿検査2次 容器配布
- 5/30 (木) 尿検査2次 (対象者のみ)
- 6/3 (木) 耳鼻科検診 (6組、1年、2、3年の対象者)
- 6/4 (金) 眼科検診 (全学年)

※各種提出物は、提出期日を守って提出してくださいね!



お子様の入学・進級おめでとうございます。今年度もご家庭と連携して、子ども達の健康のサポートをしていきたいと思っております。  
1年間よろしくお願いいたします。

## 保健室について

表面に生徒用の保健室の利用方法について掲載しましたが、保健室でできる手当では、学校で体調不良やケガをした時の一時的な応急手当です。

保健室は医療機関ではありません。また、養護教諭も医療従事者ではありませんのでご理解ください。



保健室では、将来もずっと健康でいるために、子ども達には自分のからだに興味をもつことを大切にしたいと思っています。そのため、自分で自分の症状や、どうしたいのかを話すように促しています。

ご家庭でも体調不良を訴えた時や、受診した際に、自分で自分のことを伝えることを促して頂けると大変助かります。これから自立していく子ども達のサポートをご家庭と協力して行っていけたらと思います。

何か心配なことがある場合は、お気軽に保健室へご連絡ください。

思春期月ということもあり、保健関係の配布物を保護者の方に渡していないケースも多々ありますので、定期的にお子さんに確認をお願いいたします。

## 定期健康診断の事後処置について

上記の日程で今年度の定期健康診断が行われますが、疾病や異常の疑いや詳しい検査が必要と学校医の先生が判断した場合は、受診のおすめを配布します。お知らせを受けとった場合は、早期受診をお願いいたします。早く受診すると、その分早く治療も始められます。お子さんのからだのために、早期受診にご協力をお願いいたします。



## 日本スポーツ振興センターについて

本校では学校管理下でのケガに備え、全員に日本スポーツ振興センター災害共済給付制度へ加入して頂いています。部活や授業でケガをして医療機関へ受診した場合には、手続きに必要な書類をお渡ししますので、担任や顧問までお知らせください。(ただし、病院や薬局等の窓口払いで、合計1500円未満や保険外診療は除きます。) また、学校でのケガは市の子育て支援よりこちらを優先利用することになっています。また、保護者負担金(460円)は、今年も学費で集金させて頂きますので、ご了承ください。

