

# ほけんだより 4月

令和5年4月7日  
南知多町立篠島中学校  
保健室



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。中学校生活に期待とワクワク感があふれている一方、初めてのことや覚えなくてはならないことが多く、あわただしい日々ですね。やる気はもちろん大切ですが、オーバーペースは禁物。無理はせず、今の環境にあった生活リズムを見つけましょう。

2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。1つ学年が上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。ですが、そこは1年生と同じで、あまり気負わず自分に合ったペースで過ごして欲しいと思います。保健室からも応援しています。



これからの1年間健康に元気に過ごすために、学校では4月から5月にかけて健康診断を行います。健康診断は「診断名をつける」のではなく、「病気の疑い(可能性)を見つける」「自分の身体を知り病気を予防する」という大切な役割があります。



## スケジュール



日時	検査項目	注意・持ち物
4/11(火)2時間目～	身体測定	上下体操服
	視力検査	メガネ・コンタクトレンズを使用している者は、持参する
	聴力検査	2年生のみ実施
4/17(月)5時間目～	内科検診 結核検診 四肢の検査	結核検診問診票を必ず提出 上のみ体操服
4/20(木)2時間目～	心電図	1年生のみ実施 上下体操服
	貧血検査	希望者のみ実施 上のみ体操服
	尿検査①	起床後の尿を採取する
4/21(金)	尿検査②	①の未提出者
5/9(火)	尿検査③	①②の未提出者
5/18(木)3時間目～	歯科検診	朝食後必ず歯みがきをしてくる
5/19(金) 14:00～15:30 保健センター	検診予備日	心電図、貧血検査を希望の未実施者 ①～③尿検査の未提出者

※内科検診や歯科検診、心電図、貧血検査を欠席しますと、後日、保護者様に学校医が在籍する病院または保健センターへ連れて行っていただくことになります。

※事前調査用紙のある検診があります。期日までに提出をよろしくお願いいたします。

## 健康診断の 前の日の約束

健康診断の前日は、お風呂に入って からだを清潔にしておきましょう。目的に合わせて耳をそうじしたり歯みがきをしていねいにしたりー つめもきちんと切っておきましょう。そして 体調を整えるために早く寝るようにしましょう。

## 健康診断で 何か異常が 見つかった人は…

家の人にきちんと報告しましょう。  
(結果のお知らせをプリントしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。

## 検尿注意点

- 検査前日夕からビタミンCやスポーツドリンクを大量に摂らない
- 前日就寝前に必ず排尿する
- 中間尿を採取する

## 色覚検査について

お子さんの話や様子などから色の見え方について気になる点や不安な点がありましたら、学校で色覚検査を実施します。色覚検査を希望される場合は、ご担任に連絡ください。検査はプライバシーに十分配慮し、結果も電話連絡とさせていただきます。

## 日本スポーツ振興センター

例年、南知多町教育委員会を通して掛け金(460円)を納入し、独立行政法人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います。新1年生につきましては、同意書を提出していただきますようお願いいたします。掛け金は、5月に学年費から徴収させていただきますので、ご了承ください。

学校でけがをした場合は、この日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度を受けることができます。病院を受診した場合、する予定がありましたら養護教諭または先生(担任・部活動顧問)に教えてください。病院へ提出する書類をお渡しします。

## 保健室のきまり

- 保健室での休養は 1時間です。回復がみられない場合は、無理せず早退してお家で休みましょう。
- 保健室に 飲み薬はありません。必要な人はお家から持ってきましょう。
- けがは、氷で冷やすこと、きれいに洗い流すことが、一番効果的です。 湿布や消毒は極力しません。
- 長引く不調は、受診をして専門的治療をお願いします。



## スクールカウンセラーの先生紹介

スクールカウンセラーの■■■ (■■■■ ■■■■) 先生です。月に2回ほど来校します。ひとりで抱え込まず、相談してみたい人は担任の先生や養護教諭に声をかけてくださいね。

### 4月の来校予定日

21日(金) 28日(金)

### 5月の来校予定日

12日(金) 19日(金) 26日(金)