

令和6年
4月

飯沼南学校
保健室発行No.1

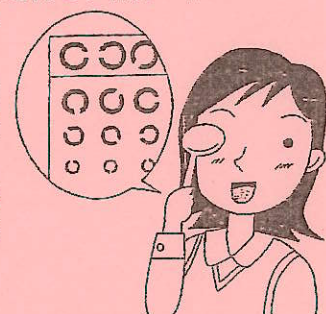


進級・入学おめでとうございます。新しい1年がスタートしましたね。
今年度は、どんな1年にしたいですか？ なりたい自分に近づくために、夢や目標に
向かって頑張れる1年になるといいですね。今年度も飯沼南の皆さんが、
心も体も元気に過ごせるよう、この『ほけんだより』で応援していきます！

健康診断とは

健康診断は、学校生活や学習活動が円滑に行われるようにするため、あなたの体の成長具合や、どこかに病気や異常などがないかを調べるものです。

また、健康診断を通して自分の健康状態を把握し「自分の体に興味関心を持ち、自分の体についてよく知る」ことや「自分の健康課題を見つけ、その解決をめざす」ようになることが大切です。受け身ではなく、自分のこととして積極的に受けてほしいと思います。



あなたの健康生活目標は？

自分なりの目標をもって受ける。
健康診断は、ぐっと身近なものになります。



そのために心がけたいこと

 ☐ 朝食を毎日とる	 ☐ 夜ふかししない
 ☐ 食べすぎ・無理な食事制限をしない	 ☐ 適度にからだを動かす

健康診断の日程

- 4月12日(金) 身体計測・視力・聴力検査
- 4月16日(火) 眼科検診(1F・1年)
- 4月25日(木) 尿検査(1回目提出)(全学年)
- 4月30日(火) 心電図検査(1F・1年)
- 5月8日(水) 歯科検診(1・2・3年)
- 5月9日(木) 歯科検診(2年・3年)
- 5月10日(金) 尿検査2回目(1・2・3年)
- 5月22日(水) 尿検査3回目(1・2・3年)
- 5月30日(木) 内科検診(全学年)

今年度お世話になる

学校医の先生方です



*内科 三浦 陽子先生(新潟整形外科)

*眼科 志田 孝先生(新潟眼科)

*歯科 植村 果一先生(植村歯科医院)

*歯科 小宮 あゆみ先生(小宮歯科医院)

*薬剤師 柳 直樹先生

健康診断を受けるのは、なぜ？

- ▶自分の体を
知るため
成長や健康の様子を知る手がかりになります。
- ▶自分の健康を
守るため
くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。
- ▶健康な体を
育てるため
より健康に過ごせるよう考える機会になります。

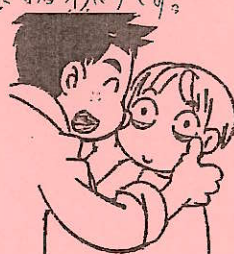


眼科検診

全 学年

※2・3年生は、調査票による検診です。
学校医の先生の診察を受けます。

- ▶目に治療が必要な病気がないか
- ▶目に異常がないかをみてもらいます。



尿検査

全 学年

朝起きてすぐの尿をとって提出してください。

- 尿(おしっこ)にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。
- ▶腎臓の働きに異常がないか
- ▶糖尿病にかかっていないかなどを知る手がかりになります。



内科検診

全 学年

※運動器検診も兼ねています。
学校医の先生の診察を受けます。

- ▶心臓や肺の働きはどうか(聴診器で胸の音を聴く)
- ▶皮膚や背骨、胸の状態
- ▶栄養が十分とれているかなどをみてもらいます。

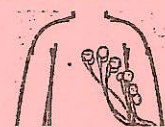


心電図検診

1 学年

心臓が動くときに出る、弱い電流を記録する「心電図」という検査をします。

- ▶心臓の働きに異常がないかを知る手がかりになります。
- 手足や体にいくつか電極を付けますが、痛みはなく、1~2分で終わります。

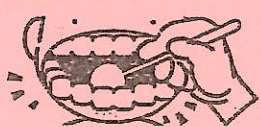


歯科検診

全 学年

歯科校医の先生の診察を受けます。

- ▶歯や歯ぐきの状態(むし歯や歯周病にかかっていないか)
- ▶歯並びや、歯のかみ合わせの様子をみてもらいます。

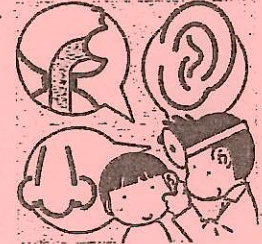


耳鼻咽喉科検診

全 学年

※調査票による検診になります。

- ▶耳、鼻、のどに治療が必要な病気や異常がないかチェックします。

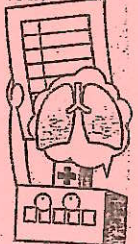


結核検診

全 学年

※内科検診と合わせて行います。
結核についての問診票をもとに、

- ▶結核にかかっている可能性がないかをみます。
- 必要だと判断された場合は、病院でくわしい検査を受けてもらうことになります。



保健室は心と体の教室です

保健室は、みなさんが、心も体も健康な学校生活を送ることができるようお手伝いするところです。全校の人が気持ちよく利用できるようマナーを守って、上手に利用してください。

保健室利用のルール

- ▶ 利用する時は、担任の先生または、学年の先生に断ってから、来室してください。
- ▶ 利用する時間は、休み時間です。（急なけがや病気の時以外）
 - ・授業に遅れる可能性がある場合は、次の教科担任の先生に断ってから、来てください。
 - ・保健室が閉まっている時は、職員室の学年の先生に相談してください。
- ▶ 付き添い・・・保健委員と一緒に来室（しょう）。（授業中は教科担任の先生の指示に従う）
- ▶ 来室したら、症状をしっかりと話して、「保健室来室カード」に記入（しょう）。

保健室はこんな時に 来てください

※1 けがをした時 体調が悪い時

ただし、保健室に来る前に、自分でできる
手当ては、進んで、できるようにしましょう。

- たとえば
- ▶ すり傷・・・エヤ粉を水できれいに流す
 - ▶ けが・鼻血・・・出血しているところを強く押さえる（止血）
 - ▶ 目のゴミ・・・水で目を洗い流す
 - ▶ せき・ど・・・すぐに水で冷やす（20分以上）

※2 体 心について知りたい時

「身長・体重をはかてほしい」とか、体や心についての本を読みたい時等は、休み時間を利用して、どうぞ来てください。ただし、保健室では、具合の悪い人が優先です。静かに過ごし思いやりの気持ちを忘れずにください。また、器具や本も大切に使うようにしてください。

※3 相談したい時・話をしたい時

心配事、悩み事がある時、悲しい時、つらい時、頭にきいた時、自分では解決することができず、バカっぽい、バカっぽいになった時、誰かに話をして聞いて欲しいと思った時・・・声をかけてください。少しかに話せる場所はありません。一緒に考えましょう。時間を作ります。・・・嬉しい話・楽しい話をさせてください！



1. 健康診断の結果について

健康診断の結果、疾病や異常の疑いがある生徒には『受診勧告書』を配布します。お手元に届きましたら、早めに専門医を受診し、治療や指導を受けてください。

なお、学校での検診は、集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックする方法です。受診勧告されたからと言って、必ず病気があるというわけではありませんのでご承知おください。

2. 出席停止について

本人の病状悪化と学校での集団感染を防ぐため、下記の感染症にかかった場合、医師の許可が出るまで学校を休んでいただきます。この場合、欠席扱いにはならず、『出席停止』という扱いになります。医師の診断書等は必要ありませんが、必ず医師の診断を受け、登校許可がおりてから登校させるようお願いいたします。なお、診断を受けましたら、保護者の方から学級担任まで電話連絡を入れるようお願いいたします。

主な学校感染症

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・麻疹（はしか）風疹（三日ばしか）流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）風疹（三日ばしか）・水痘（水ぼうそう）百日咳・咽頭結膜熱・結核・その他（流行性角結膜炎・溶連菌感染症・手足口病・マイコプラズマ肺炎・・・等）

3. 「日本スポーツ振興センター」災害共済給付制度について（対象：加入者）

学校の管理下（登下校・部活動も含む）でケガをされて、病院・接骨院に行き、保険証を使って支払った窓口負担額が1500円以上（総医療費5000円以上）になりますと、この制度の対象になります。（交通事故や生活保護法等の他の法令による医療費の給付を受ける場合は対象外です。）申請は保護者の申し出により、学校で行いますので、対象になる場合は、学級担任または部活担当者までご連絡ください。所定の書類をお渡しします。

4. 保健室について

保健室は、1階、3年教室並びにあります。今年度も、養護教諭の大野が担当します。思春期まっただ中の子ども達の、心と体の健康について一緒に考え、応援していきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【お願い】

- ・登校後、すぐに体調が悪いと訴えて来室する生徒が時々見られます。ご家庭においても、十分、朝の健康観察を行っていただくよう、よろしくお願いいたします。
- ・保健室で行える処置の範囲は、学校で起こったケガ等の一時的な応急処置になります。ご家庭でのケガや継続する治療については、病院やご家庭で行うようお願いいたします。