



# 保健だより

令和 6 年 4 月 12 日  
岩美中学校 保健室

新しい学年がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。

新しいことがたくさんあり、気持ちがときどき、わくわくしていると思います。その分、体は思った以上に疲れているかもしれません。お風呂にゆっくりつかったり、睡眠をしっかりとりたりして体を休めてあげましょう。また 4 月は自分の生活リズムを定着させるよいタイミングです。この 1 年間は特に「睡眠」を意識して生活リズムを整えてほしいと思います。

保健室もみなさんが元気に学校生活を送れるように体と心の健康をサポートしていきたいと思います。

## ～定期健康診断の日程について～



| 健診項目  | 対象者             | 日 時                                                | 持ち物・気をつけること                                        |
|-------|-----------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 身体測定  | 全学年             | 4 月 11 日（木）※終了                                     |                                                    |
| 内科検診  | 3 年生            | 4 月 12 日（金）                                        | ○体操服<br>○体を清潔にしてくること。                              |
|       | 2 年生            | 5 月 10 日（金）                                        |                                                    |
|       | 1 年生            | 6 月 21 日（金）                                        |                                                    |
| 歯科検診  | 全学年             | 5 月 9 日（木）                                         | ○朝歯みがきをしてしてくること。                                   |
| 眼科検診  | 問診票抽出者<br>（全学年） | 6 月 24 日（月）                                        | ○対象者は後日お知らせします。                                    |
| 尿検査   | 全学年             | ＜回収日＞<br>4 月 16 日（火）・17 日（水）<br>※容器の配布 4 月 15 日（月） | ○夜寝る前は排尿を済ませ、起床直後に採尿する。<br>○体調等で出せない人は、後日予備日を伝えます。 |
| 心電図検査 | 1 年生            | 1 日目（前半）4 月 26 日（金）<br>2 日目（後半）5 月 14 日（火）         | ○体操服                                               |
| 貧血検査  | 希望者             | 6 月 28 日（金）                                        | ○6 月に希望をとります。                                      |

## 学校医・学校薬剤師の先生方をご紹介します。

様々な健康面のサポートをしてくださる学校医・薬剤師の先生方です。健康診断や保健指導、環境衛生検査など様々な場面でお世話になります。



# ～内科検診の受け方を確認しよう～

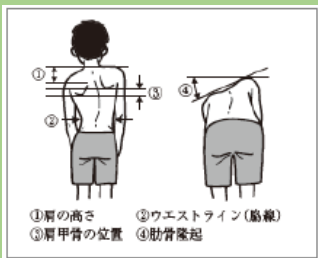
①呼ばれたらついたての中に入り、学校医の先生に名前を伝えます。

②聴診器を胸→背中にあてます。(心臓や肺・気管支に異常がないかを調べます。)



心臓や肺の音を正確に聞き取るため、聴診器は皮膚に直接あてます。養護教諭が手伝います。

③後ろ向きに立って背中の骨の形をみます。(背骨のゆがみや両肩の高さに差がないかを調べます。)



背骨のねじれやゆがみを確認するために体操服をあげて背中をみせます。養護教諭が手伝います。

④学校医の先生に聞かれることがあれば答えます。

・あいさつはしっかり、待つときは静かに待とう。  
・検診の日が近づいたら、各クラスに養護教諭が説明にいきます。

⑤お礼を言って終わりです。

～保護者の皆様へ～

健康診断について心配なことがありましたら、担任か養護教諭までご連絡ください。

## 保護者の皆様へ

### 【日本スポーツ振興センター給付制度について】



学校の管理下でケガ等をして医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターより、医療費及び見舞金が支給されます。

#### 【給付が受けられる条件】

- ① 場合…授業中、部活動中、休み時間中、登下校中、学校行事中(修学旅行・集団研修、球技大会、文化祭等)等
- ② 疾病…外部衝撃等による疾病 負傷による疾病 学校給食等による中毒 熱中症 ガス等による中毒 溺水 異物の嚥下又は迷入による疾病 漆等による皮膚炎
- ③ 医療費…療養に要する費用の額が5,000円以上のもの(3割負担で1500円以上)

#### 【手続き】

上記の①～③にあてはまるケガ等をしたときは、できるだけ早く保健室に知らせてください。手続きを行います。その他ご不明な点があれば保健室までお問い合わせください。