

# ほけんだより 4月

4月の保健目標  
・自分の健康状態を  
知ろう

令和5年4月17日 石巻市立河南東中学校 保健室

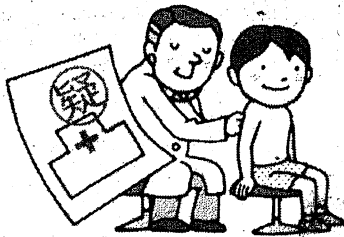


新学期が始まって1週間がすぎましたが、新しい環境はどうですか？  
4月は新しいクラス、新しい友達、新しい先生と期待がふくらみますが、同時に緊張する月でもありますね。意識しないうちに、身体も心も疲れてしまいがちです。何事も「初めが肝心」とは言いますが、意識的にのんびりする時間を作って、上手にリフレッシュしましょう♪。

だいぶ緩和されてきていますが、マスク着用、手洗いの励行など、感染症予防対策も忘れずに！

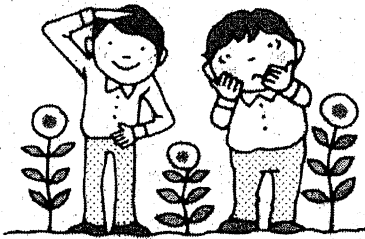
## 健康診断が始まります

**健康診断**  
の  
**目的は**



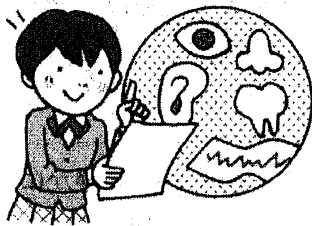
### 健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



### 自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



### 自分のからだに関心をもつ

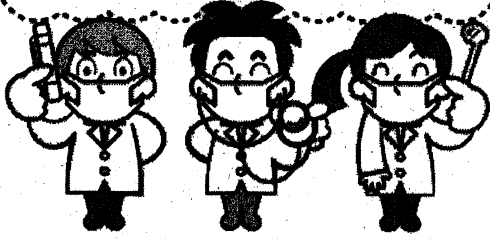
自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

## 令和5年度の健康診断日程

- 4月11日(火) ①体位測定(全学年)
- ②視力検査(全学年)
- 4月24日(月) 尿検査容器配布(全学年)
- 4月25日(火) 尿検査(全学年)
- 4月28日(金) 聴力検査(3の1)

- 5月 1~2日 聴力検査(3の2, 3の3)
- 5月8~11日 聴力検査(1年)
- 5月11日(木) 心臓病検診(1年)
- 5月23日(火) 内科検診(3年, 1の1, 2)
- 5月24日(水) 内科検診(2年, 1の3)
- 6月 1日(木) 眼科検診(全学年)
- 6月 6日(火) 耳鼻科検診(1年)
- 6月 7日(木) 歯科検診(全学年)

お世話になる学校医の先生です



内科校医 紫桃 正裕 先生  
 歯科校医 岩渕 淳二 先生  
 眼科校医 土井 洋 先生  
 耳鼻科校医 六郷 正暁 先生  
 学校薬剤師 志田 彰範 先生

おうちの方へ

健康診断は、からだの成長や健康状態を知り、毎日の生活に支障がないかを把握し、健康について子ども自身が関心を持つ機会でもあります。6月まで、健康診断が入っています。できる限り欠席することのないよう、体調管理にご留意ください。

なお、検診結果は「健康カード」に記入しご報告いたします。病院での再検査が必要な場合は、個別にご連絡いたします。

学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出す）ですので、再検査で受診の結果、「異状なし」と診断されることもあります。その点は、ご了承ください。

はじめまして!

保健室ってこんなところ  
です



こんにちは。養護教諭のおとこざわ じゅんこ 男澤 淳子 です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます。一年間よろしくお祈りします。

だれが使う?

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。

思いやりの心で協力をお願いします!



いつ使う?

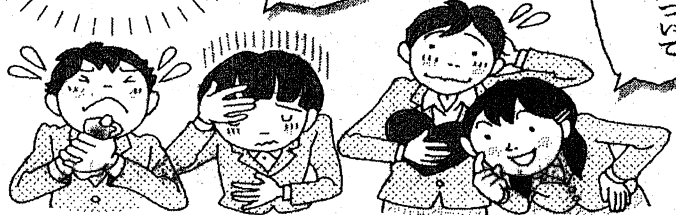
こんなときは  
来てください

ケガをした

体調がわるい

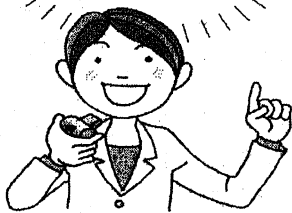
悩みや  
相談事がある

体や心について  
知りたい



どうやって使う?

守ってほしい  
ルールがあります



来室するときは **先生に伝えてから**

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。

保健室の中では **静かに**

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。

ケガのことを **教えてください**

「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは **声をかけて**

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

**けがらうせ** 学校の管理下でケガをした場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付を受けられます。子ども助成制度を利用し、窓口の支払いが0円であっても見舞金として総医療費の1割が支払われます。掛け金460円は、学年集金に含まれます。