

# 保健だより5月

鳴門市第一中学校 R2.5.7



## 定期健康診断があります

### ★健康診断は何のため？

- ①自分のからだを知るため
- ②病気の早期発見・早期治療につなげるため
- ③健康の意識を深めるため

みなさんが元気に成長しているか、日常生活に支障はないかを知る大切な手がかりです。

### ★学校の健康診断はスクリーニング検査

学校の健康診断は集団検診で、スクリーニング（ふるいわけ）の要素が強いものです。治療のおすすめの手紙をもらったら、そのままにせずできるだけ早く専門の病院で再検査や治療を受けるようにしましょう！

## 保健行事の予定

- 5月 8日(金)身体測定 全学年
- 5月27日(水)尿検査 全学年
- 6月 3日(水)8日(月)15日(月)耳鼻科検診
- 6月 1日(月)2日(火)心電図検査
- 6月 4日(木)11日(木)歯科検診
- 6月 9日(火)16日(火)内科検診
- 6月18日(木)25日(木)眼科検診



耳鼻科検診は1年生と問診で異常のあった人、心電図は、1年生のみです。

## ※スポーツ振興センターについてお知らせ

平成29年4月より、子どもはぐくみ医療助成制度が中学生まで対象となりましたが、学校管理下での負傷で受診された場合は、スポーツ振興センターの共済給付が受けられます。

保険証を使用した支払金額が1,500円以上の場合に給付対象となります。（申請時には、領収書のコピーが必要です。）

子どもはぐくみ医療助成制度を利用して受診された場合は、給付対象外になりますので、ご不明なことがありましたら、医療機関または学校にお聞きください。

## 身体測定・視力・聴力検査について

### 【目的】

- 成長の度合いをはかる（身長と体重のバランス、やせ・肥満）
- 物の見え方に異常はないか
- 音の聞こえに異常はないか



### 【準備しておくこと】

- 夏用体操服の上下。
- 眼鏡をかけている人（時々かける人も）は眼鏡を忘れずに！
- コンタクトレンズを使用している人は、そのまま検査する。
- 髪が長い人は、測定のじゃまにならないように髪をまとめてくる。
- お風呂に入って体を清潔にしておく。
- 耳掃除をしておく。

### 身長

### 検査の受け方

- ①背筋をピンと伸ばす。
  - ②軽くあごを引いて真っすぐ見て、目と耳は水平に。
  - ③かかと、背中、おしりは身長計の柱にぴったりつける。
- ↑こうすると、低い値にならず正確に測定できます。



### 体重

- ①体重計の中央にそっと静かに乗る。
- ②測っている間は動かない！



### 視力

- ①目を細めて見ない。
- ②眼鏡がある人は必ずかけて検査する。
- ③コンタクトレンズをつけている人はそのまま検査する。

### 聴力

- ①右耳から検査する。
  - ②耳にレシーバーをしっかりあてる。
  - ③音が聞こえたらボタンを押して合図する。
- ※小さな音を聞き取って検査します。そのため無言で待機してください。

### 健康観察のお願い

毎日、朝・夜の体温測定をしましょう。熱がある場合には、学校は、お休みし、必要に応じて医療機関を受診するようにお願いします。

# 保健室を利用するときの約束

保健室はみんなが利用するところです。ルールを守って、みなさんが気持ちよく利用できるようにしましょう。

## 保健室利用の目的



### ①けがをしたとき、体調が悪いときの応急手当

保健室は応急処置をするところなので、継続的な治療はできません。けがをした翌日以降の湿布交換や絆創膏の交換は自分でしましょう。でも、困ったときは相談してください。

腹痛・頭痛のときに薬を出すことはできません。必要なときは、おうちの人と相談して準備しましょう。

### ②心配事・悩みの相談をしたいとき

どんな相談もOKです。

解決方法を一緒に考えましょう。

### ③体の状態・健康について知りたいとき

身長・体重・視力など測定したいときは、できるだけ放課後を利用して来てください。



## 利用のきまり



### ①先生に言ってから来る

必ず担任の先生や教科の先生に伝えて、保健室利用カードにサインをもらってから来てください。

### ②入室時には、必ずクラスと名前を教えてください。その後、入室カードを渡してください。

### ③室内では静かにしてください。

体調が悪くて休んでいる人への思いやりです。

### ④備品を勝手にさわらないようにしましょう。

体温計や測定器具を使うときには、必ずひと声かけてください。

### ⑤相談については、できるだけ放課後を利用しましょう。

### ⑥保健室で生理用品や下着等を借りた場合は、新しい物を返すようにしましょう。