

保健だより 4月号



はじめまして、養護教諭の山本と盛です。
保健室では、みなさんが元気に楽しく、充実した学校生活を送れるようにお手伝いします。
1年間よろしくお願いします。



☆保健室利用時の約束☆

保健室はみんなが使用するところです。ルールを守って使用しましょう。

<p>〈目的①〉けがをしたときの応急手当 保健室は応急処置をするところなので、持続的な治療はできません。その後の湿布・ばんそうこうの交換は各自で行ってください。</p> <p>〈目的②〉気分が悪くなったとき 様子を見て、少し休めば回復しそうなきときは休養しましょう。休養時間は1時間まで、内服薬は出していません。</p> <p>〈目的③〉心配事・悩み事を相談したいとき 何でも話してみてください。一緒に解決方法を考えていきましょう。</p> <p>〈目的④〉体の状態・健康のことを知りたいとき 参考になる本・雑誌も常備しています。</p>	<p>〈ルール①〉先生にことわってから来る 必ず担任や教科の先生に伝えて来てください。 (緊急時は除く)。</p> <p>〈ルール②〉入退室時にあいさつをする 「失礼します」(※ドアが閉まっているときはロックする) 「失礼しました」を忘れずに</p> <p>〈ルール③〉室内では静かに 体調不良で来室している人、休んでいる人への思いやりをもった行動をとりましょう。</p> <p>〈ルール④〉備品を勝手にさわらない 体温計や計測機器などを使うときは、必ずひと声かけてください。備品は大切に使ってください。</p>
---	--

☆健康診断日程予定表☆

検診日	検診項目	対象者
4 / 9 (火)	身体測定	全生徒
15 (月)	結核検診	1年生・職員対象者
17 (水)	心電図検査	1年生
18 (木)	内科検診①	101~104 301・306 (予定)
23 (火)	内科検診②	2年生 303・304・308・309 (予定)
25 (木)	内科検診③	105~107 302・305・307 (予定)
26 (金)	眼科検診	1年生・2・3年生該当者
5 / 30 (木)	耳鼻科検診①	101~104 2・3年生該当者
6 / 6 (木)	歯科検診①	101~103 301・302・303・306・307
13 (木)	歯科検診②	2年生全員
	耳鼻科検診②	105~107
未定 日程は後日 連絡します	尿検査①	全生徒
	尿検査②	前回未提出者
	尿検査③	前回未提出・再検査者



検診中は
静かにしよう



内科：大頭先生・瀧先生
耳鼻科：高麗先生
眼科：大村先生
歯科：西條先生
薬剤師：後藤先生

一年間
よろしく
願います。



尿検査、各クラス保健委員さんにお手伝いをお願いします。

検診中の
スマホ
私語
厳禁！

★スムーズな検診のために
ご協力よろしくお願いします。

☆健康診断って何をやるの？☆

<p>〈内科検診〉 心臓の音や、呼吸の様子を調べます。背骨や胸などの骨が曲がっていないか、皮膚の病気にかかっているか、栄養状態についても調べます。</p>	<p>〈眼科検診〉 目のまわり、まつ毛、まぶた、結膜、角膜などに病気の疑いがないかどうか調べます。</p>
<p>〈歯科検診〉 虫歯の有無の他、歯並びやかみ合わせの様子、歯ぐきの腫れなどについても調べます。</p>	<p>〈耳鼻科検診〉 耳や鼻、のどに異常がないか調べます。 *検査の前日には、鼻や耳の掃除をしておきましょう。</p>
<p>〈尿検査〉 尿の色や成分(タンパクや糖、血液)を調べ、病気を早期発見します。 *名前のラベルは採尿した後、容器に貼るようにしましょう。</p>	<p>〈結核検診〉 「結核」というと昔の病気というイメージがありますが、今でも日本で最大の感染症です。 *刺繍・ボタンなどついていない無地のTシャツや下着の準備</p>
	<p>〈心電図検査〉 心臓の中で起こっている小さな電気の変化をグラフ形で記録し、心臓の動きや様子におかしなところがないか調べます。 *力を入れると正確な検査ができないので、体の力を抜く</p>

☆健康診断結果が出たら☆

「病気の疑いのある人」に通知でお知らせします。通知をもらった人は、病院などの医療機関で詳しく診てもらってください。

学校での健康診断は、スクリーニング(病気の疑いのある人を見つけ出すもの)なので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。
むし歯や視力低下などの場合は、後延ばしにしないで、すぐに治療したり、眼鏡を作ったりするなど対処することが大切です。

自分の健康は自分で守る。
そのためにしっかり健康診断を受け、体の状態を知っておこう。

