

ほけんだより 4月

平成28年 4月 清風学園

新しい学校、新しい友だち、新しいクラス。これからの日々が楽しみでドキドキする反面、緊張や不安からのドキドキもあるのではないですか？「うまくやっっていけるかな？」でも安心して下さい。不安なのはみんな同じです。

最初の一步は、笑顔のあいさつから！



健康診断に運動器検診が仲間入り

「運動器」って？

骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。



あなたはスポーツが好きですか？

スポーツが好きで練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。

スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬけがの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切

運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに発見して治療するために、運動器検診が始まります。

保健調査票の提出を忘れずに！



運動器検診での保健調査票について

保健室からのお願い

- 保健調査票のチェック項目は、保護者と一緒に確認しながら記入しましょう。
- 鉛筆や消せるボールペンでの記入はやめましょう。
- チェック項目の動作はいい加減にせず、図解どおりに行いましょう。
- 設問にはウソをつかずに答えましょう。
- 腕や足に感じた小さな痛み・違和感も正直に書きましょう。
- 提出期限はちゃんと守ってね。もちろん、わからない事や相談したい事は担任の先生や保健室の先生に聞いてくださいね。

健康診断の日は自分の健康も振り返る日



健康診断カレンダー 4月

9(土) 高3健康診断・検尿容器配付

11(月) 高2健康診断・検尿回収

12(火) 中学健康診断・検尿回収

13(水) 高1健康診断・検尿回収

14(木) 心電図検査(中1)

15(金) 心電図検査(高1)

16(土) 心電図検査(高1)

18(月) 心電図検査(高1)

21(木) 検尿二次容器配付

22(金) 検尿二次回収

保健室利用NG集



× 大声で騒ぐ



体調の悪い人や、けがの手当てに来ている人など、気分がすぐれない人への思いやりを忘れないで。

× 備品や薬を勝手に使う



身長計や視力表などの備品を使いたいときは、ひと声かけてください。薬は使い方を間違えると大変!! 勝手に使えません。

× 出しっ放し 使いっ放し



出しっ放し・使いっ放しは、ものが行方不明になる原因です。保健室のものを使ったときは、必ず元の場所に戻してください。

× 無断でベッドで休養



保健室のベッドは、体調の悪い人が休養するためのものです。無断でベッドコーナーに入ったり、寝たりしてはいけません。

× 戸棚や机の中を勝手に見る



高価な備品や個人情報にかかわる大切な書類が入っています。鍵をかけていますが、もし開いていても絶対にさわらないで!

× だれにも言わずに 来室



居場所が分からないと心配なので、保健室に来ることを、担任や教科の先生、クラスの保健委員などに伝えて来ててください。

× 来ている人からかう



保健室に来る理由は、人それぞれで、ほかの人に言いたくない場合もあります。そっと見守ってあげてください。

保健室は、学年やクラスに関係なく、みんなが利用するところです。みんなが少しずつ心づかいを持ち寄って、どの人も気持ちよく過ごせる保健室にしましょう。



保健室はこんなふうに使ってください

けがをしたA子さん

阪道も走ってただけで、彫刻刀と自分の手まで割っちゃった

応急手当をします。でも、治療はお医者さんでもらってください。包帯やばんそうこうの取替えは、おうちでしてきてね。

悩んでいるC子さん

友だちとささいなことでもけんかして、うまくいなくなってる...

保健室で話したいなと思ったら、どんなことでも話しに来てください。

頭が痛いBくん

頭が痛くて授業が受けられない。寝不足かも知れない

保健室のベッドは体調の悪い人が一時的に休むためにあります。熱を測ってようすを見て、帰ったほうがいいのか、少し休んで教室に戻ってもらうか判断します。でも、寝不足の解消につかわないでね。

知りたいDくん

からだのことや気になることがあるんだ。保健室の本も借りていい?

先生にわかることなら答えます。一緒に本を調べてもいいです。でも、本は勝手に持ち出さないでね。

保健室には、ケガをしたときや体の具合が悪くなったときに来ててください。先生に教えてほしいのは

- けがをしたとき
 - いつ
 - なにをしていた
 - どうなったのかな?
 - いまはどんなようすかな?
- 具合が悪いとき
 - いつから
 - どこが
 - どんなふう具合がわるいのかな?

あわてなくていいから、ゆっくりお話ししてくださいね。

先生に一言言ってから保健室に来ましょう!

耳をすませて聞いてみよう！ 結果をじっくり見てみよう！ **健康診断の記号**

歯科検診

歯の名前	あご 歯並び かみ合わせ	むし歯	歯ぐき
1~8⇒永久歯 (前歯が1→奥歯が8) A~E⇒乳歯 (前歯がA→奥歯がE)			
歯の汚れ ほとんどなし⇒0 1/3以下 ⇒1 1/2以下 ⇒2	健康 ⇒0 気をつけて⇒1 (要観察) 検査・治療が 必要 ⇒2	治療済み ⇒○ (処置済) むし歯かも⇒C○ (初めむし歯の疑い) むし歯です⇒C (治療中の歯も含む)	健康 ⇒0 気をつけて⇒G○ (要観察) 検査・治療が必要 ⇒G

視力検査

1.0以上 ⇒A	
0.7~1.0未満 ⇒B	
0.3~0.7未満 ⇒C	
0.3未満 ⇒D	

くわしい視力や視力低下の原因は、眼科を受診して調べることが必要です。

尿検査

たんぱく、糖、血液の各項目について、 なし ⇒-	
どちらとも いえない ⇒±	+
あり ⇒+	+

±、+の人は、2回目の検査を行います。

聴力検査の受け方

- ① レシーバーを耳にきっちり当てて手で合図ボタンを持つ
- ② 耳を澄まし、ピーという音が聞こえてきたらボタンを押す
- ③ 左右の耳を検査します

視力検査の注意事項



メガネやコンタクトレンズ：
普段使っている人は、当日、
ずず持ってきて下さい

● おうちの方へ ●

子どもの健康を守ります

保健関係の書類について

たくさんの書類があって申し訳ありません。お子様のふだんの健康状態について、一緒に話しながら、正確にご記入ください。

給付金を請求できます

日本スポーツ振興センター給付金の請求について

学校生活の中でけがをして受診すると、災害給付金の請求ができます。

- 授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中などのけが
- 窓口での支払いが1,500円以上（自己負担3割で）

この2つが請求の条件です。

出席停止となります

学校感染症について

病院で「学校感染症」と診断されたら、学校までお知らせください。出席停止扱いとなります。

学校感染症	インフルエンザ・百日咳・麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎 など
-------	------------------------------------------------------------------------



身体計測

からだの成長のようすがわかります

内科検診

からだに病気や異常はないかな？

歯科検診

むし歯はないかな？
歯ぐきやかみ合わせには
異常はないかな？

結核検診

結核の疑いはないかな？

運動器検診

骨や関節などに異常はないかな？

視力検査

目は十分見えているかな？

聴力検査

耳は十分聞こえているかな？

心電図検査

心臓の病気や異常はないかな？

尿検査

腎臓の病気や
糖尿病の疑いはないかな？

4月健康診断

●保健調査票は
あなたのからだの
大切な手がかりです

●保健調査票は
おうちの人と一緒に
正確に記入しましょう

日本スポーツ振興センターに加入しています

この制度は、独立行政法人日本スポーツ振興センター法に基づき、学校管理下（授業中・休み時間・登下校中・修学旅行等の学校行事・部活動中など）での災害について、医療費・障害見舞金・死亡見舞金が給付される制度です。

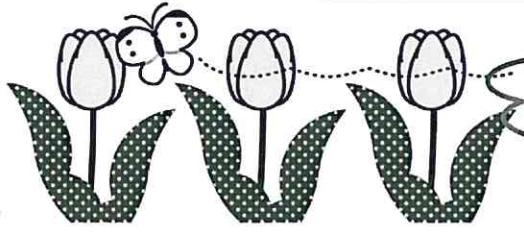
学校管理下でけが等をして医療機関にかかった場合、保健室にお知らせください。請求に必要な書類をお渡ししますので、受診している医療機関の窓口へ提出して、記入してもらい、書類が整い次第、保健室へご提出してください。

保健室からのお知らせ

学校ホームページトップ→在校生・保護者の方→保健室より証明書（学校感染症用）がダウンロードできます。

また、中学生には毎月ほけんだよりを配付いたしますが、ホームページにもアップロードされますので、ご確認ください。

1年間よろしくお祈りします



養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」より