

ほけんだより 4月

令和6年度

豊正中学校 保健室

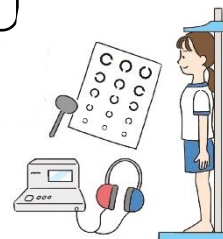


ご入学・ご進級おめでとうございます。

1年生を迎えて新年度がスタートしました。4月は新しいことが多く、自分でも気がつかないうちに疲れていることがあります。短くてもほっとできる時間を大切にしましょう。また、朝夕の寒暖差がありますので、体調にも注意して過ごしましょう。

4月の保健目標 … 健康診断を正しく受けよう

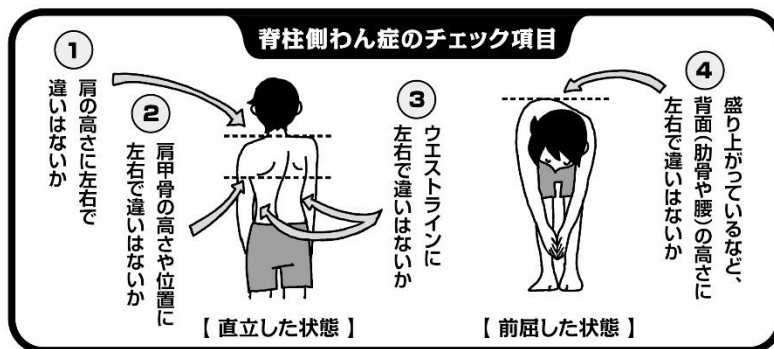
4月から多くの健康診断が始まります。自分の体や健康状態を知る良い機会です。各健康診断の日程は、始業式(入学式)に配布した定期健康診断日程を参考にしてください。多くの保健調査を配布しました。期日15日(月)までに提出してください。その調査の記載内容によっては、内科、耳鼻科で詳しく検査を行う場合があります。



内科検診では…

内科健診では、心臓や肺、皮膚の様子を診たり、手足や骨・関節、脊柱などに異常や病気がないかを確認したりしています。正確な検査・診察のため、視触診したり、肌直接聴診器を当てたりする場合があります。

脊柱アンケートに記載のあった人は、このようにして診察をします。



将来につなげる！ 健康診断

「健康診断なんて面倒だな…。」
そう思う人は、元気な証拠かもしれません。でも、自覚症状の有無だけを過信することは、とても危険です。

自分の心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。健康診断は、そのための機会だと考えて、正しく受け取ってくださいね。

学校で行う健康診断は、自分の体の成長を確認するほかに、体に異常や病気がないか調べています。でも、病院のようにきちんとした診断を行うものではなく、疾病異常を早期に発見するためのスクリーニング(ふるい分け)になります。自分の体の様子を知り、健康的な生活を送れるようにしましょう。

歯科健診の結果は全員に配布します。それ以外の健康診断では、詳しい検査が必要な人におのみ、お知らせをします。特に異常のない場合にはお知らせをしませんので、ご了承ください。



- 内科医: 金子 寛 先生(金子医院)
- 眼科医: 丹羽 敬 先生(丹羽眼科医院)
- 耳鼻科医: 酒井 正喜 先生(酒井耳鼻咽喉科医院)
- 歯科医: 秋田 豊樹 先生(みやうら歯科)
- 薬剤師: 長尾 幸久 先生(ビタミン薬局)

保健室はこんなときにきてください

みんなの保健室。機能と役割を知って ルール・マナーを守って利用しましょう。



ケガをしたとき
救急処置してもらえる



具合が悪いとき
一時的に休養できる



悩みがあるとき
相談できる



健康について
知りたいとき

保健室ではこんなことは
できません!



養護教諭の澤井です。
よろしくお願いします。

4月は新しい環境です。新しい環境は、がんばろうと意欲的に思える反面、緊張が続き疲れを感じる人もいます。普通の会話にも「ストレスがたまっているんじゃない?」とか、「人前で話すことがストレスなの…」と、「ストレス」はよく登場する言葉です。

保健室は、みなさんのけがや病気の時はもちろん、心がちょっと疲れた時にも元気を蓄える場所でもあります。その時に大事になるのが、自分の体が持っている「自然治癒力」です。その力を発揮できるよう、お手伝いをしたいと考えています。



【 保護者の方へ 】

入学式、始業式に「保健 連絡袋」を配布しました。アンケートや調査、健康カードの記入や確認などが必要になります。ご多用とは存じますが、15日(月)までに提出をお願いします。

また、以下の点、ご協力をお願いします。

保健室での基本的な対応

- 体調が悪くなった時 … 保健室での休養は原則1時間です。休養しても改善がみられない場合、37.5℃以上の発熱がある場合は、保護者の方に連絡をし、早退の処置を取らせていただきます。
- けがをした時 … 保健室ではけがの応急処置を行います。医療機関を受診した方が良い場合には、保護者の方に連絡をして受診の相談をさせていただきます。

独立行政法人スポーツ振興センターについて

学校管理下における災害に対して災害給付金を支給する制度です。1年生で加入同意をしていただいた場合、在校中は有効とさせていただきます。詳しくは「災害共済給付制度」のお知らせをお読みください。給付金の支払いについては、昨年度から保護者口座に振り込みができるようになりました。支給対象の方には後日手続きをお知らせします。

学校感染症について

学校において予防する感染症について、別紙をお配りします。該当する感染症に罹患した場合は、学校までお知らせください。またご不明点がありましたら、学校までご相談ください。