

ほけんだより

2018年4月10日 No.1
元町中学校 保健室

保健室の 高橋 真弓 と言います。

進級・入学おめでとうございます。

新たな気持ちで学校生活をスタートしようと思っている生徒がたくさんと思います。保健室から、心と体の健康面でのサポートをしたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

健康診断が始まります



事前に「ほけんだより」を発行しますので、必ず読んでおきましょう。

健康診断の日程

4月13日(金)	尿検査1次(全校)
18日(水)	歯科検診(1年生と2年1, 2組)
25日(水)	歯科検診(2年3~5組と3年生)
27日(金)	尿検査2次(1次欠席者及び陽性者)
5月1日(火)	身体測定(全校、視力・聴力検査含む)
9日(水)	眼科検診(1年生と希望する2, 3年生)
10日(木)	内科検診(男子、運動器検診含む)
16日(水)	耳鼻科検診(1年生と希望する2, 3年生)
17日(木)	内科検診(女子、運動器検診含む)
6月7日(木)	心臓検診(1年生)

※身体測定の欠席者の測定、再検査は2日~10日に予定してます。

※学校医による検診の予備日はありませんので、できるだけ休まないようにお願いします。

尿検査

全学年

朝起きてすぐの尿をとって提出してもらいます

尿(おしっこ)にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。

▶腎臓の働きに異常がないか

▶糖尿病にかかっていないか

などを知る手がかりになります。



歯科検診

全学年

歯科校医の先生の診察を受けます。

▶歯や歯ぐきの状態

(むし歯や歯周病にかかっていないか)

▶歯並びや、歯のかみ合わせの様子

をみてもらいます。



健康診断では、問診票など提出してもらわないと受けたことにならないものやその後の検査・検診を受けられないものがあります。期日までに提出するようにお願いします。健康診断の結果のお知らせは、尿検査の2次検査対象者を除き、受診や観察が必要な生徒のみに渡しています。特に問題がない場合は渡していませんので、気になるときは保健室まで確認に来てください。

学校医の先生方を 紹介します

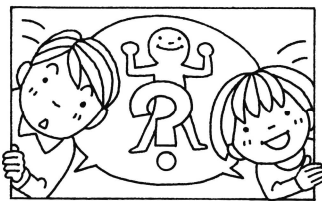


- * 内科 宇加江 進先生 (元町こどもクリニック) *
- * 眼科 宮島 輝英先生 (元町眼科クリニック) *
- * 耳鼻科 平 篤史先生 (たいら耳鼻咽喉科クリニック) *
- * 歯科 田中 大順先生 (田中歯科矯正歯科クリニック) *
- * 薬剤師 宮崎 睦先生 *

保健室はこんなところですよ！



具合が悪いときやケガをしたときの手当てをします。病院のように薬をあげたり、治療をしたりはしません。



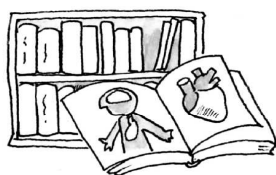
健康調査をもとに、持病などがある人と健康相談をします。健康上、困っていることがありますしたら伝えてください。



健康診断の時期以外で、身長や体重の測定、視力検査をすることができます。手当てをする人がいない昼休みや放課後に来てください。



悩みや困っていることがあるときに相談することができます。体調が悪い原因がストレスという人も保健室に来ています。



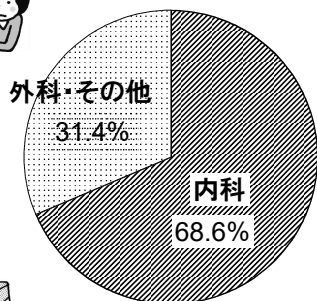
健康にかかわる資料や本があります。興味のある人、知りたいことがある人には貸すことができますので来てください。

保健室の大切な約束

保健室は、1年生も2年生も3年生も、男子も女子も、誰もが来る場所です。垣根なく人が集まる唯一の場所かもしれません。あいさつを交わしたり、時には声をかけ合ったり、そんな機会がある場所です。

ただし、保健室にはケガをしたり体調がよくない人がいます。なにより大切なのは、自分以外の人の今の状態を想像して、思いやりの気持ちをもつこと。昨年は皆さんの協力で、とても助かりました。今年もお願いします。

昨年度の利用状況



合計 1344人 (1日平均6.7人)

☆内科で特に多かった主症状

- 1 頭痛 (40.6%)
- 2 腹痛 (21.1%)
- 3 吐く・吐き気 (8.1%)

夏休み明けと、急に気温が低くなる10月に多くなりました。

11月下旬頃から、急に多くなり、3学期まで続きました。

☆ケガで特に多かったもの

- 1 打ぶく (20.9%)
- 2 キズ (15.6%)
- 3 ねんざ (10.2%)

保健室を利用するときは…

☆休み時間の利用について

- ・学級担任の先生に伝え、保健室連絡カードにサインをもらって来てください。
- ・学級担任の先生がいないときは、副担任の先生や次の授業の先生（前の授業の先生ではなく）に伝えましょう。
- ・緊急なときは先生を探さず、クラスメイトに付き添ってもらい伝えてもらいます。
- ・緊急な症状の人や手当てをする人が優先です。相談や測定などは後でお願いすることがあります。

☆授業中の利用について

- ・授業の先生に伝え、保健室連絡カードにサインをもらって来てください。
- ・授業中に熱だけ計りに来る人がいますが、保健室の利用はできるだけ休み時間です。

保健室を利用した後は…



体調不良やケガの原因を考えましょう。生活などで見直す必要のあるところは、自分で注意していきましょう。体調が悪いときの部活動は、見学などせずに、帰宅して次の日に備えてください。