

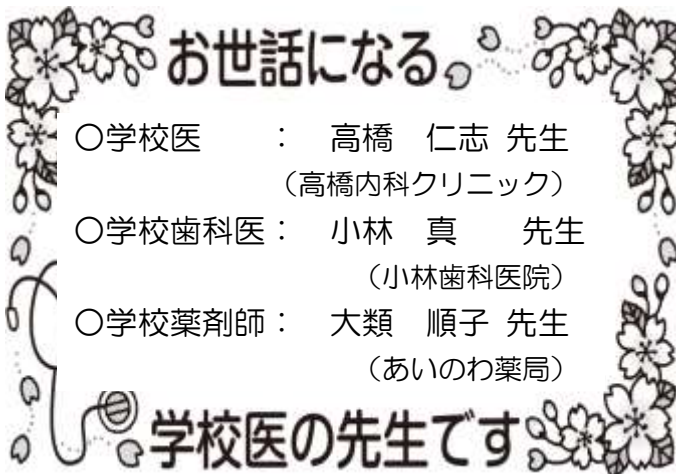
入学・進級おめでとうございます！



保健室の ^{とうせ}東瀬 ちひろ です。

心身ともに健康に過ごせるようお手伝いをしていきます。みなさんの若い感性で感じたこと（愚痴・悩み・家のこと）なんでも気軽に教えてください。

今年度も、よろしくお願いします。



○学校医 : 高橋 仁志 先生
(高橋内科クリニック)

○学校歯科医: 小林 真 先生
(小林歯科医院)

○学校薬剤師: 大類 順子 先生
(あいのわ薬局)

学校医の先生です

毎月＋不定期に発行します

「保健だよりを読んだって、勉強や部活の成績がよくなるわけじゃないし・・・。」と読まずに捨ててはいませんか？遠回りではありますが、実は勉強やスポーツの成績にもつながっています。テスト勉強も部活の練習も健康であるからこそ頑張りがききます。健康であるために自分のからだをよく知っておくことが大切です。

保健だよりは、みなさんの健康や安全に関する色々な情報をお伝えします。からだは、生まれてからずっとパートナーです。保健だよりをとおして、少しでも自分のからだや健康に興味をもってもらえたら嬉しいです。



★保護者の方へ★

様々な保健関係の書類の提出をお願いしております。

これらの資料はお子様が健康で安全に学校生活を送るための大切な資料、検診の際に必要な書類です。集計や確認の関係もありますので、提出期限厳守をお願いいたします。今年度から、お子様のタブレット端末で回答をお願いしているものもあります。お手数でも別紙を確認ください。

不備の箇所があった際は、書類の再提出もしくは電話で確認をさせていただくことがありますので、御承知おきください。

心身の健康に関して、伝えておきたいこと・心配なこと・お困りのことがありましたら御連絡ください。

大内中学校 82-2541 (保健室 東瀬)



けんこう しんたん たいせつ りゆう
健康診断が大切な理由は



①自分の成長のようすを知る



②病気や異常を早く見つけることができる



③自分のからだに興味をもつきっかけになる



④健康の目標づくりに役立つ

健康診断のお知らせ

【各種健康診断の日程】

検診	1年生	2年生	3年生	持ち物	備考
身体計測 視力検査 聴力検査	4月11日（火） 3校時～			・運動着 ・メガネ（使用者のみ）	欠席及び再検査者は後日実施
歯科検診	4月14日（金） 8時45分～			なし	・きれいな歯で臨みましょう。 ・欠席者は、各自で受診をお願いします。
血液検診	4月20日（木） 5校時～ 1・3年：貧血の検査 2年：生活習慣病に関する項目の検査			・運動着 ・問診票（事前回収）	・採血時に気分が悪くなる可能性がある生徒は事前にお知らせください。 ・欠席者は、他校での受診もしくは、かかりつけの医療機関での受診をお願いします。
腎臓検査	1次：4月21日（金） 2次：5月15日（月）			採尿した容器	・月経中の生徒は、保健室にお知らせください。 ・1時間目開始前までに保健室に提出。
心臓検診	5月15日（月）5校時	なし		・運動着 ・問診票（事前回収）	・今年度から2次検査が無くなりました。
内科検診 結核検診	6月7日（水）13時15分～			・運動着 ・各種問診票 ※1	※1 結核問診票・保健調査書・運動器検診調査票（事前回収）

腎臓検診

腎疾患は早期発見が重要！

毎年、全員に提出をお願いしているのには、大きく2つの理由があります。

1つは、『腎臓疾患は症状が出る頃には病気が進行していることが多いため』です。早期発見には年に1回の腎臓検診の機会を逃さないことが大切です。

もう1つは、『腎臓疾患は治療に長い時間を要するため、受診や治療に伴って学校生活に影響があるから』です。早期治療につなげるためにも早期発見が欠かせません。



歯科検診

むし歯の治療率100%を目指します！



昨年度、本校のむし歯のある者の割合は、23.8%でした。R3年度の45.1%と比べるとよい傾向にあります。しかし、受診勧告後むし歯の治療につながった者の割合は、34.2%（R3年度末で36.7%）でした。

今年度も、昨年度同様むし歯等の治療期間確保のため歯科検診を4月中に設定しました。検診結果もできる限り早めに発行したいと考えています。今年度中で治療が完了できるように、計画的に治療をしていきましょう。

【保健関係オススメサイト】

テーマパーク8020



日本歯科医師会で提供しているHPです。動画やイラストで歯と口腔の情報がわかりやすく発信されています。『よ坊さん』というかわいいキャラクターのアニメーション動画もあります。ぜひ、ご覧あれ。

歯医者さんが言っている言葉は…

CO



C



GO



G



OO



XX



★保護者の方へ★

むし歯を長期間治療をせず放置しておくことは、ネグレクト（虐待）になります。痛みの有無に関わらず、早期受診をお願いします。

場合によっては、関係機関へ情報提供を行うこともあります。ご承知おきください。



こころが
つらいときも

保健室へ

保健室は応急処置を行う場所ですが、こころが辛いときも来てください。

自分の居場所がないと感じたとき、保健室の先生に話しかけてください。

あなたの話をていねいに聞きます。周りの大人に言えないことも相談してみてください。

保健室はあなたの気持ちを素直に表現してもいいところです。

あなたが笑顔になることが、保健室の先生の望みです。



健康クイズ

動く保健だより

問題 宇宙に行くと、伸びるものはどれでしょう？

1 歯 2 骨 3 身長

問題 一番体温が高い動物は？

1 人間 2 犬 3 鳥

さあ、答えは何番だと思いますか？東瀬は、2つ目の問題の答えがわかりませんでした。この2問の答えとその他のクイズを身体測定の各会場に貼っておきます。順番を待ちながらチャレンジしてみましょう。

保健だよりを読むのが面倒な人でも、動画なら興味をもって見てもらえるかもしれないと思い、今年度からの新しく設けたシリーズです。

今月は、『保健室の使い方』についてです。中学生のみなさんは、すでにわかっている内容ばかりかと思いますが、年度の始まりにいまいちど確認してみましょう。

下の QR コードを読み込むと、保健関係の動画が流れるサイトにつながります。

