

入学・進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。新しい環境に、期待でいっぱいの人、不安でドキドキしている人、人それぞれかと思います。楽しく・笑顔で過ごすためにも、自分のペースで環境に心や体を慣らしていきましょう。

保健室の ^{とうせ}東瀬 ちひろ です。

みなさんが健康に過ごせるようお手伝いをしていきます。皆さんの若い感性で感じたこと（愚痴・悩み・家でのこと）なんでも気軽に教えてください。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします。



お世話になる。

- 学校医 : 高橋 仁志 先生
(高橋内科クリニック)
- 学校歯科医 : 橋本 孝志 先生
(橋本歯科医院)
- 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

みんなの保健室

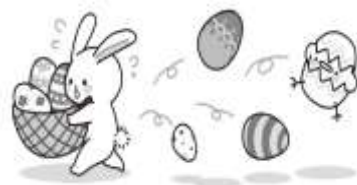
機能と役割を正しく理解して。。。！！
☆レベルマナーを守って利用してください！！



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れます。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、少しでも自分の体や健康に興味をもってもらえたら嬉しいです。



健康診断のお知らせ

今年度も、新型コロナウイルス感染症予防をおこないながら実施していきます。

【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（月） 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15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ています。
血液検診	4月21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ています。
腎臓検査	1次：4月22日（金） 2次：5月12日（木）			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2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13日（月） 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）

★保護者の皆様へ★

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として扱わせていただくとともに、検診の際に必要な書類となるものです。お手数でも提出期限厳守に御協力お願いいたします。

また、提出の際は、記入漏れや押印の忘れなどの確認も併せてお願いいたします。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 だん 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

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、45.1%でした。郡・県・全国の平均よりも割合が高い結果となっています。また、受診勧告後むし歯の治療につながった者の割合は、36.7%でした。

今年度は、むし歯等の治療期間確保のため歯科検診の時期を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



むし歯になりそうな歯

C



むし歯

GO



歯肉に軽い炎症がある

G



治療が必要な歯周病

RO



処置をした歯

UX



抜かなくてはいけない子どもの歯

★保護者の方へ★

むし歯の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。



【昨年度の検診後にいただいた学校歯科医橋本先生からのアドバイス】
歯に汚れが残っており、ハミガキをしていないと思われる人もいました。忘れずにハミガキをしてくるようにしましょう。

腎臓検診

腎疾患は早期発見が重要！

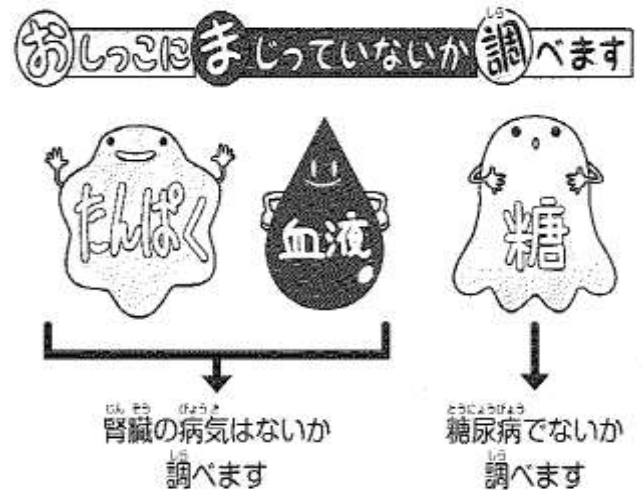
毎年、全員の提出をお願いしているのには、大きく2つの理由があります。

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。

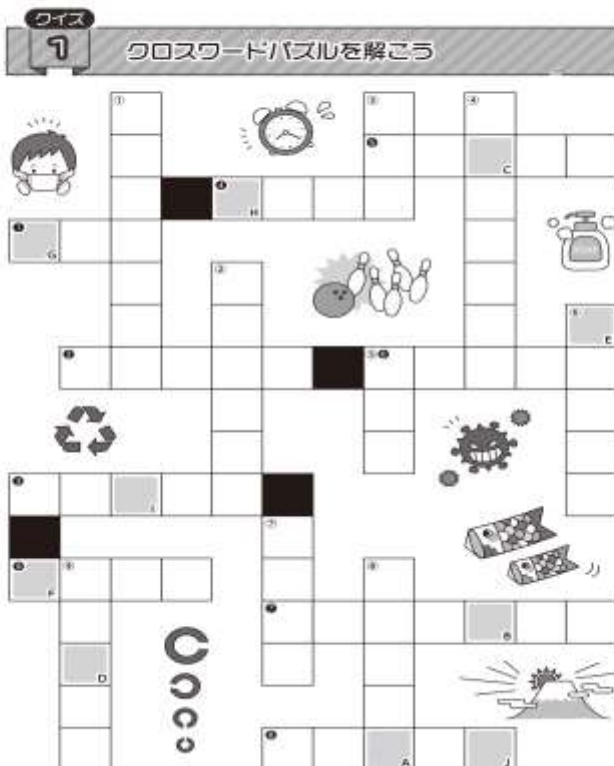
もう1つは、『腎臓疾患は治療に長い時間を要するため、受診や治療に伴って学校生活に影響があるから』です。早期治療につなげるためにも早期発見が欠かせません。

今年こそ回避したい 腎臓検診あるある

- 学校に検体（尿）を持ってきていたけれど、提出時間に間に合わなかったため、再検査。
- 月経中だったが検体を提出。潜血（+）で二次検査。
- 検体の量の不足で、検査ができなかったため再検査。



今年の新学期は クイズを解いてスツキリしよう！



↓ ラテのカギ

- ① クリスマスの日にプレゼントをくれるおじいさん
- ② ボールでレシーブ、トス、スパイクをするスポーツ
- ③ 朝、起きられなくて〇〇〇しちゃって間に合わなかった…
- ④ 目がどれくらい見えているかを測る検査
- ⑤ ここ数年、世界中で流行っている感染症。新型〇〇〇
- ⑥ 北極の対称樹
- ⑦ 家に帰ってさたら、必ずうがいと〇〇〇〇をしよう
- ⑧ 5月5日は何の日？
- ⑨ ガラスの靴、カボチャの馬車、24時で魔法が切れる、ガキワード。お姫様の童話

→ ヨコのカギ

- ① 出かけるときは感染症予防のために〇〇〇をつけよう
- ② お風呂場を英語で表すと？
- ③ 再生利用のことを英語で表すと？
- ④ 大豆を発酵させた、糸をひく、においがする食べ物
- ⑤ 大きくて重い球を転がして10本のピンを倒す競技
- ⑥ 道と道が交わったところ。横断歩道や信号があるところも
- ⑦ 目の検査で使う、黒くて丸くて切れ目のある記号イラスト
- ⑧ 1月1日の日の出
- ⑨ 夜遅くに食べる食事

解答

A～Jの文字をつなげて読もう！

A B C D E F G H I J