

青空

～大内中保健安全だより～

令和7年4月8日発行
真岡市立大内中学校

入学・進級あめでとうございます！



保健室の 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。みんなの若い感性で感じたこと（愚痴・悩み・推したことなど）なんでも気軽に教えてください。

今年度も、よろしくお願ひします。



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：小林 真 先生
(小林歯科医院)

○学校薬剤師：大類 順子 先生
(中央薬局真岡店)

学校医の先生です



絵だけでも見てほしいので・・紙ベース！

「保健だよりを読んだって、勉強や部活動の成績がよくなるわけじゃないし・・・。」と読まずに捨てていませんか？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。テスト勉強も部活動などの活動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、みんなの健康や安全に関する色々な情報を発信しています。少しでも自分のからだや健康に興味をもってもらえたなら嬉しいです。時代に逆行しているかもしれません、今年度もHPと紙面で発信をしていきます。

大解剖 大内中の保健室

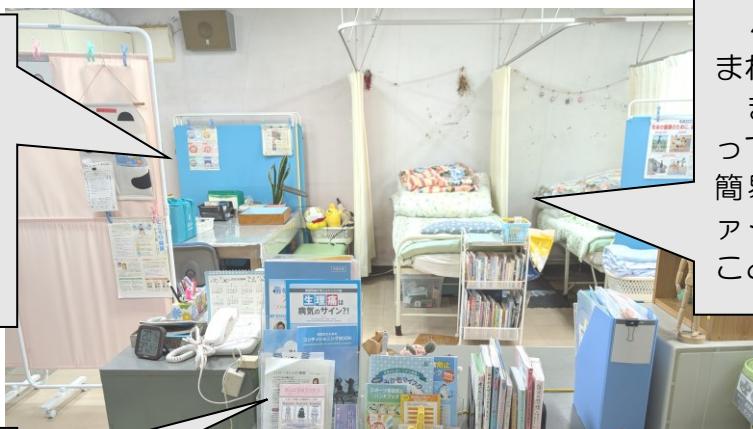
パーテーションの奥は、ソファーがあり、休養、健康相談や保健指導の際に使用しています。

『ホットする』という声が多く、生徒から密かに人気のあるスペースです。

ベッドは2床でまわしています。
まれに満床になってしまった日は、簡易ベッドやソファーで対応することもあります。

心身の健康に関するパンフレットや書籍などがあります。

ぜひ、手に取ってみてください。



診察台です。来室直後の問診や、ケガの手当をすることが多いです。
早退のお迎え待ちスペースとしても、利用する生徒が多いです。

健康診断のお知らせ

【各種健康診断の日程】

受診できなかった検査は、他校や医療機関での受診をお願いすることができます。可能な限り、本校での実施に参加できるようお願いいたします。

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9日（水）	3校時～		・運動着 ・眼鏡（使用者のみ）	欠席及び再検査者は後日実施
歯科検診	4月10日（木）	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。
腎臓検査	1次：4月16日（水） 2次：4月28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時間目開始までに保健室に提出。
心臓検診	4月23日（水） 13時30分～		なし	・運動着 ・問診票（事前回収）	
血液検診	4月24日（木） 1・3年：貧血の検査 2年：生活習慣病に関する項目の検査	9時00分～		・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。
内科検診	6月6日（金）	13時10分～ ※変更の可能性があります		・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）

★保護者の方へ★

保健関係の書類の提出及び e メッセージでの回答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に大切な資料、検診の際に必要な書類です。集計や確認の都合上、提出期限厳守をお願いいたします。

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。御承知おきください。

また、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)



身体測定

昨年と比べて見えにくさはありませんか？

大内中学校は、芳賀郡内中学校の全体結果に比べると、視力検査で裸眼視力（メガネやコンタクトレンズをしていない視力）がC・Dと判定される割合は同程度か若干低い傾向にあります。また、B・C・Dの判定で医療機関での測定ではA判定となる生徒も多いです。

学校での検査での検査は、スクリーニング検査と言って医療機関ほど精密な測定ではありませんが、より正確な測定になるよう、生徒のみなさんも以下の協力をお願いします。

- ①コンタクトレンズを使用中の生徒は、測定の先生にコンタクトレンズの使用を申告する。
- ②授業や特定の場面でメガネを使用している生徒は、忘れずにメガネを検査会場に持参する。
- ③遮眼器で眼を強く押さえすぎない。 ④なるべく眼を細めない



ICTと目の健康が気になります

近 視の子どもは約40年前に比べてなんと2倍。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。気になるのはスマホやタブレット端末の使い方。小さい画面だと気がつかないうちに顔を近づけて見てしまっている人も多いのです。

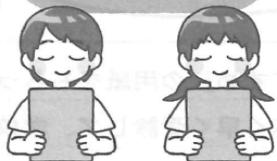
近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時的な近視（仮性近視）になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、そうなるともう視力も元には戻りません。近視は20歳まで進むといわれているので、それまでの対策が大切なのです。

学校の健康診断は年に1回ですが、視力は日々変化しています。健康診断で大丈夫だったとしても、普段の学校生活で見えにくさを感じたりしたら迷わず眼科へ。

健康診断の結果をもらったら

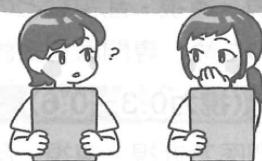
人の結果はのぞかない



人の結果をたずねない



人の結果が見えても言わない



人の数字とくらべるより、自分の成長を確かめましょう。成長の仕方は、みんなちがって当たり前です。個性が大事です。

受診が必要だと言われた人は、早めに病院でみてもらいましょう。心配なことや不安があれば、保健室でも相談にのります！

腎臓検診

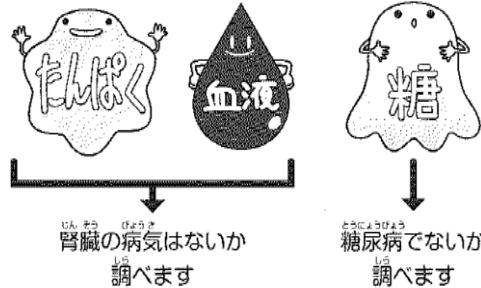
腎疾患は早期発見が重要！

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。

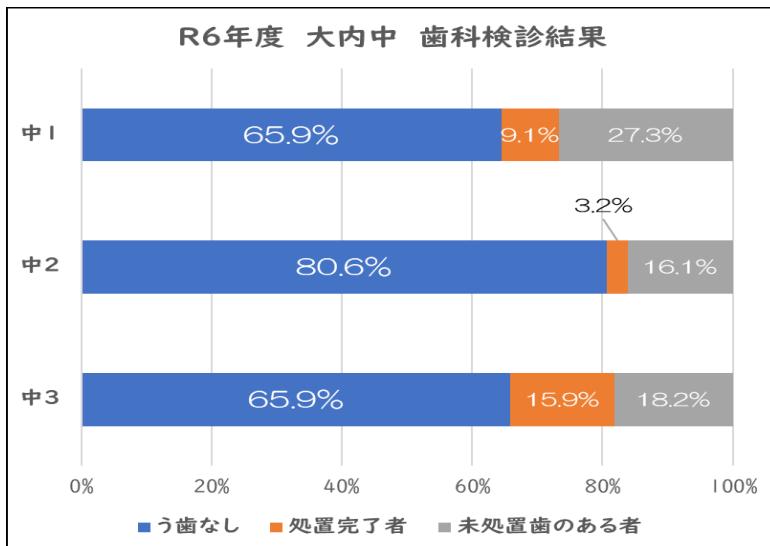
おしつこくまじっていないか調べます



歯科検診

むし歯の治療率100%を目指します！

大内中は、むし歯のない人の割合が高い一方で、むし歯がある人は複数ある人が多いという傾向があります。歯科検診は、むし歯の有無に関わらず全員に結果の通知が配布されます。自分の口の中の状態を確認して、日々のケアに活かしていきましょう。



歯科検診の記号

記号	読み方	意味
/	斜線	健康な歯
CO	シーオー	むし歯になりそうな歯
C	シー	むし歯がある
GO	ジーオー	軽度の歯肉炎がある
G	ジー	治療が必要な歯肉炎がある
O	マル	歯医者さんで治療済みの歯

クイズ

人間の骨は、全部で何個あるでしょうか？

- ①約50個 ②約160個 ③約200個



ヒント1 吉田沙保里選手の個人連勝記録数と同じ。

ヒント2 地方裁判所の支部の数と同じ。

東瀬の推し曰く、全く関係の無い知識同士を組み合わせると深みができるそうです。深みが出るかはわかりませんが、記憶には残りそうですよね。