

保健だより 4月



令和5年4月6日
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
文責：

今月の保健目標
自分の体の発育状態や健康状態について知ろう

入学・進級おめでとうございます。新しい1年のスタートです。新たな生活への期待とともに、緊張や不安な気持ちもあるのではないのでしょうか。でも、安心してください。不安なのはみんな同じ、笑顔のあいさつから最初の一步を踏み出しましょう。みなさんが毎日充実した学校生活を送れるように保健室から健康づくりを精一杯サポートします。1年間よろしくお祈いします。

健康診断が始まります！

毎年行われる健康診断。「健康診断に興味がないのは、元気な証拠」と思う人もいるかもしれませんが、確かに体調が悪くないことは良いことですが、自覚症状の有無だけを過信することは危険です。また、これからの生活を考えても心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分自身の将来の健康を考えるために活用してほしいと思います。

健康診断のメリット

- ①自分の体の様子や成長のしかたがわかる。
- ②病気の早期発見・早期治療につながる。
- ③健康や自分の体への関心が高まる。



保健関係提出物

- 2、3年生は6日に配付します。
- 1年生は10日に配付します。
- 必要事項を記入し、個人情報ファイルに入れて提出してください。
- 生徒のみなさんも、おうちの人と一緒に確認してください。

身体測定 視力検査 聴力検査 (1・3年生)

- 2、3年生 11日(火)
- 1年生 12日(水)

- 身長・体重は半袖・ハーフパンツで測定します。
- 女子は、ポニーテールは避けてください。
- メガネ・コンタクト使用者は、忘れずに持ってきてきましょう。



尿検査 (全学年)

- 配付：4月19日(水)
- 提出：4月20日(木) 朝

- 朝起きてすぐの尿をとってください。
- 検査にもれた人や採尿できなかった場合は、5月1日(月)提出です。



歯科検診

- 5月30日(火) 全学年

- 忘れずに歯みがきをしましょう。
- むし歯や歯肉の異常があった場合は、必ず受診しましょう。



内科検診

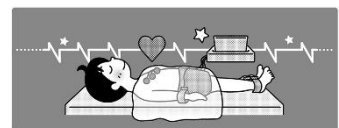
- 5月25日(木) 1年生・2-1
- 6月8日(木) 2-2・2-3・3年生

- 心臓や肺の音、背骨や胸の骨、運動器、のど、皮膚の状態、栄養状態をみていただきます。

心臓検診

- 6月12日(月) 1年生

- 事前に「心臓病健診問診票」を配付します。記入をお願いします。



保健室はこんなときにきてください



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!

× 内服薬の
使用

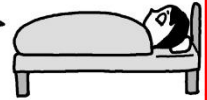


× 継続した
手当て



× 長時間の休養

休養は原則1時間



けがや体調不良などで、保健室を利用したい時は、担任の先生または授業担当の先生に左図の保健室入室カードを記入してもらってから入室してください。

保健室入室カード		記入者	
年	組	氏名	
記入日時	月 日 ()	時	分
主症状 当てはまる症状に○をつけてください。			
頭痛	腹痛	倦怠感	気持ちが悪い
のどの痛み	寒気	けが	
その他 ()			
問診 (以下保健室で記入)			
いつから症状が出たのか。	朝	校時	給食
	清掃	部活	
その他 ()			
体温	℃	血中酸素濃度	%
脈拍	/分	血圧	/
朝食		給食	
時 分に保健室から送り出しました。教室で授業を受けさせてください。			
() 時間目に保健室で休養させました。様子を見てください。			
ケガの手当てをしました。教室へ戻します。			
早退させてください。家庭への連絡をお願いします。			
その他 ()			

保健室利用の心得 ～ルールを守って!～

室内では静かに



備品の使用・持ち出しは
許可を得る

入室時には
一言あいさつを



保健室での休養は
短時間で

知っておこう

災害共済給付制度

について

「災害共済給付制度」とは、みなさんが学校での生活・活動の中でけがなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

- 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
- 部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
- 業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定時間中
- 登校中、下校中
- その他 (学校外で授業が行われるとき、集合・解散場所への合理的な経路など)



給付対象となる「災害」の範囲

- 負傷…捻挫、骨折、虫刺され、火傷など
- 疾病…食中毒、脳しんとう、熱中症など
- 障害…負傷や疾患が治り、後遺症が残った場合
- 死亡…学校の管理下で発生した事件や上記疾病に直接起因する死亡・突然死

★保護者の方へ★

負傷(捻挫・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円(本人負担1,500円)以上の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関による証明書が必要となります。詳細については、担任又は養護教諭にお問い合わせください。

