

ほけんだより 4月

平成29年4月11日
岸和田市立土生中学校
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。4月から新しい生活がスタートし、不安や緊張で疲れがでてくる人も多いと思いますが、規則正しい生活を心がけ、体調をくずさないようにしま

しょう。食事、運動、睡眠をしっかりと、楽しい学校生活が送れるように今年1年健康的にすごしましょう。

健康診断が始まります

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかりと自覚を持って受けてほしいと鬼います。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、日々、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

月	日	曜日	行事	対象者
4	12	水	内科健診	3年生女子
			身体計測	2年生
	13	木	身体計測	1年生
			1次検尿	全校生徒
	14	金	身体計測	3年生
1次検尿予備日			前日未提出者	
26	水	心臓1次検診	1年生	
5	2	火	2次検尿	1次未提出者/2次対象者
	8	月	心臓1次検診 (予備日)	1次未受検者
	9	火	内科健診	3年男子
	10	水	内科健診	1年男子
	15	月	内科健診	1年女子
	16	火	耳鼻科健診	1年生/2、3年生対象者
	17	水	歯科健診	3年(1、2、3組)
	18	木	心臓2次検診	1、2、3年対象者
	24	水	内科健診	2年生男子
	25	木	歯科健診	3年生(4、5)
29	月	内科健診	2年生女子	
31	水	歯科健診	2年生(1、2、3組)	

6月に続く...

今年度お世話になります、 学校医の先生

- 内科・・・山崎 勝彦先生(岸和田クリニック)
- 歯科・・・堀内 啓史先生(堀内歯科クリニック)
- 山岸 保夫先生(山岸歯科クリニック)
- 薬剤師・・・宮久保 和恵先生(宮久保薬局)
- 眼科・・・山本 起義先生(山本眼科)
- 耳鼻科・・・黒川 雅弘先生(黒川耳鼻咽喉科)



保護者の方へ

健康診断について

今年度の健康診断は、学校行事と校医さんの都合により、2年生の内科健診が心臓2次検診の後になってしまいました。それに伴い、内科健診で心臓2次検診の対象と判断された2年生は6月2日(金)13時20分から大芝小学校で行われる心臓2次検診の方に養護教諭引率で行かせていただくことになりましたのでご了承ください。また、この日は中間テスト最終日で給食がない日となりますので、お弁当をおかけしますが、お弁当を用意していただきますようお願いいたします。

日本スポーツ振興センター「災害給付制度」について

学校の管理下(例:登下校中・部活中・体育の授業での負傷など)で生徒の災害が発生した時に、医療費などの給付を行う制度です。必要な書類をお渡ししますので学校までご連絡ください。

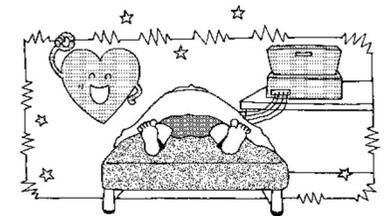
保健室の利用について

体調が悪くなった場合休養し、様子観察する場合があります。体調が回復しない場合は保護者の方に連絡し、迎えに来ていただくか早退させますのでよろしくお願い致します。

出席停止の感染症について

インフルエンザ等、出席停止の感染症にかかった場合、登校の際に「意見書」の提出が必要となります。「意見書」の用紙は、土生中学校のホームページからダウンロードすることもできます。

土生中学校HP: <http://habu-j.kishiwada.ed.jp/>



保健室の「砂川 恵里奈」です。
これからみなさんの心と体の健康を保健室から支えていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。
お子様の健康状態で気になる事や学校生活を送る上で必要な配慮等がございましたら、学校までご連絡をお願いします。



身体計測について

平成29年4月11日
岸和田市立土生中学校
保健室

- 日程 4月12日(水)・・・2年生
4月13日(木)・・・1年生
4月14日(金)・・・3年生
学年によって実施日が違います。
- 時間 5・6時間目(2年生は6時間目のみ)
- 服装 対象学年は体操服を持って登校してください。
登校時 制服
計測時 上→半そで体操服
下→ハーフパンツ(身長・体重の測定の際は、靴下を脱ぐ。)
- 集合場所 各クラス
- 測定項目 ・身長 ・体重 ・聴力(2年生は除く)
- 注意事項
 - 昼休み終了の予鈴チャイムまでに、各クラスに集合しておくこと。
 - 他学年は、授業を行っているため各測定場所への移動は、静かに行うこと。
 - 各測定場所の先生の指示に従うこと。

計測の正しい受け方・注意

身長：どれくらい成長しているかを知る一番の目安です。

- 背筋をピンとのばす。
- あごをひき、まっすぐ前を見る。
(あごを上げると実際の身長より低い数字になってしまいます。)
- かかと・背中・おしりを身長計の柱につける。

※女子…頭頂部で髪の毛をむすんだり、だんごヘアにしてこない。
※男子…髪の毛を立ててこない。

体重：体重の増え方は健康状態を知る手がかりになります。

- 体操服のまま体重計の真ん中に静かに乗る
(勢いよく飛び乗ると、故障の原因になります。また、
体重計の針が大きくゆれて、数字を読み取るのに時間がかかります。)

そっと乗る

聴力検査：音を聞く力(聴力)が十分にあるかどうかを調べます。

- とても小さな音を聞く検査なので、待っている人はとくに静かにする。
 - 検査の結果、再検査と言われた人は3階の放送室で再検査を受ける。
- ※耳そうじをしてくる。

柱につける

←
←
←

フライバシーこれだけは守りましょう

見ない 他の人の測定の様子や、結果をのぞかない。	言わない 友だちの体格や、健康状態について、からかったり、意見を言ったりしない。	気にしない 他の人の結果や平均値と不必要に比較して悩まない。
健康情報は、第一級の個人情報です。	言われた人は、とても傷ついているかも…	からだや健康の状態は一人ひとりちがっていて当たり前なのです。