

# ほげんだより

令和6年4月8日  
福知山高校附属中学校 保健室  
【新年度スタート号】



## 進級おめでとございます！

春休みは充実した期間だったでしょうか？すっかり春らしい陽気になりました。少し寒さも残りますが、体調はどうか？元気みなさんに会えるのがとても嬉しいです。

2・3年生のみなさんが充実した1年間を送ることができるように保健室からも、健康づくりをサポートしていきます。

1年間よろしくお祈いします！

### 始めよう 朝の健康チェック



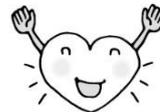
学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づ

けるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？



気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

#### ケガの手当



#### 一時休養



#### 学習・質問



#### 悩み相談



### 保健室の教員紹介

- (保健部長・高)
- (養護教諭・高)
- (保健体育・高)
- (養護教諭・中)

よろしくお祈いいたします！

今年も SC の 先生に  
お世話になります。

～来校日時～  
4月15日(月)18日(木)  
25日(木)

予約は保健室まで！

保健室で

## できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。  
緊急のとき以外は、担任の先生にことわ  
てから来てくださいね。

薬をもらうことはできません

継続した手当はできません



# 健康診断 ～何を調べる？目的は？

- **身体計測**…身長・体重、成長の様子はどうか
- **内科**…心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
- **運動器**…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- **歯科**…歯やあご、歯肉（歯ぐき）に異常や病気がないか
- **耳鼻科**…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- **眼科**…目や目の周囲に異常や病気がないか
- **視力**…目がどのくらい見えているか
- **聴力**…耳がどのくらい聞こえているか
- **結核**…「結核」という病気の疑いがないか
- **尿**…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



そして、健康診断の主な目的は「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受けとめ、考えていってほしいと思います。

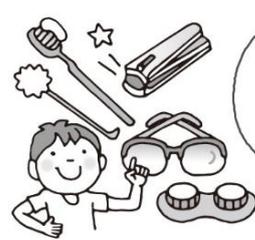
## お世話になる 学校医の方々

- 内科 先生
- 歯科 先生
- 耳鼻科 先生
- 眼科 先生
- 薬剤師 先生

### 健康診断の日程

日	時	検診名
4月17日（水）	12:55～	一斉測定 全学年
4月25日（木）	8:00～	検尿 全学年
5月1日（水）	13:15～	眼科検診 全学年
5月2日（木）	13:15～	内科検診 中3
5月7日（火）	13:15～	歯科検診 全学年
5月10日（金）	13:15～	耳鼻科検診 中3
5月14日（火）	13:15～	耳鼻科検診 中2
5月30日（木）	8:00～	検尿2次 対象者のみ
7月4日（木）	14:15～	内科検診 中2

### 健康診断を正しく受けるために



当日（または当日まで）に気をつけること

- 歯みがきをていねいしておく
- 爪を切っておく
- メガネやコンタクトレンズを忘れないように
- 決められた服装があれば忘れずに
- 耳そうじをしておく（傷つけないように注意）

## ⚠ あなたの席は「異常なし」？セルフチェック 🔍

新年度を迎え、みなさんの教室や席が変わりましたね。新しい環境でこれから1年間過ごしていくこととなりますが、新しい席についているときに

- 黒板の文字が見えにくい
- 先生の声が聞こえにくい
- いすや机が高すぎる／低すぎる
- いすや机がグラグラする（壊れている）



といったことはありませんか？これらがあると、クラスでの生活の中で授業をしっかり受けられない、勉強に集中できないだけでなく思わぬケガやトラブルに繋がることがあります。気付いたことや気になることがあれば、早めに先生たちに知らせてください。

### 学校でケガをしたときは 災害共済給付制度 を利用できます



総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。