



札幌大谷中学校・高等学校
保健室
2023年4月10日(月)
2023年4月11日(火)

入学・進級おめでとうございます。
皆さんが健康で有意義な学校生活を送ることが出来るよう、お手伝いのできたらと思っています。

4月号は保健室と健康診断についての情報をまとめました。
慌ただしい日々が始まりますが、目を通して学校生活の参考にしてください。



保健室はこんなところ

保健室は本館1階の職員室の奥にあります。

2名の養護教諭がいます。小川明子先生と高橋美奈先生です。

保健室で「できる?」「できない?」

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。

<p>けがの応急処置 「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。</p>	<p>体調不良時の一時休養 少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。</p>
<p>悩みごとの相談 「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。</p>	<p>体・心に関する学習 わかりやすい本や雑誌を紹介しします。オススメ本の情報も随時募集中です!</p>
<p>内服薬の提供 かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。</p>	<p>継続的な手当て 応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。</p>

保護者の皆様へ

上記の他に、学校生活や登下校中のけがで病院や整骨院を受診した場合は、入学の手引きで案内しているスポーツ振興センターの災害共済給付の対象になる場合がありますので、保健室へお知らせください。

保健室の利用方法



- ①保健室を利用したいときは、まず、担任の先生や授業担当の先生に伝えてから来て下さい。(行方不明で探されている人が時々います。)
- ②感染対策として、体調不良の生徒とそれ以外の生徒で入り口を分けています。入り口の表示をよく確認して入りましょう。
- ③養護の先生にクラス、氏名、保健室に来た理由を伝え、指示に従いましょう。

健康診断の予定

※ 学年ごとに検査項目や日程が異なります。よく確認しましょう。

健康調査(自覚症状チェック)	1年生 4月11日(火)提出 4年生 4月4日(火)提出 2.3.5.6年生 4月10日(月)実施
中学生結核検診問診票 (中学生のみ)	1年生 4月11日(火)提出 2.3年生 4月10日(月)配布 4月12日(水)提出
運動器検診問診票(全校)	1.4年生 4月11日(火)提出 2.3.5.6年生 実施済み
尿検査1回目(全校) 全校一斉 健康診断	全学年4月13日(木) 4月15日(土) 検診項目:身長、体重、視力、聴力、内科検診(全学年) 色覚検査(2.3.5.6年の希望者のみ) 心電図・採血(1.4年) 胸部X線(4年) ※1年生・4年生の採血(貧血検査)で心配な事がある人は事前に担任の先生へ申し出て下さい。 ※服装や学年ごとの詳しい流れ、注意事項は、後日、保健だより臨時号にてお知らせします。
尿検査2回目	4月28日(木)
尿検査3回目	5月18日(水)

*歯科検診の日程は、学年・科・コースにより異なります。別途お知らせいたします。

健康診断の目的

みなさんは生まれてから今まで、乳幼児検診、保育園や幼稚園、学校での健康診断と毎年健康診断を受けてきましたね。毎年あるから特に疑問に思わずに受けてきたという人が多いのではないのでしょうか。改めて、健康診断の目的や受ける理由について考えてみましょう。

- ① 体の発育・発達の様子、健康状態を調べるため
- ② 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげるため
- ③ 自分の体のことを知り、関心を持つため
- ④ より健康になるために目標をもって取り組む

健康は、私たちが生きていく上で、最も欠かせないもの。勉強も、運動も、趣味・遊びも、毎日の生活は体と心が元気であればこそです。健康診断は「いま」の健康を確認するとともに、自分の体や生活習慣について学ぶこと、関心を持つことは未来の健康にも繋がっていきます。

「健康診断」で何がわかるの？

<p>身体測定</p> <p>バランス良く成長できているか。 肥満や、やせはないか。</p> 	<p>視力検査</p> <p>見えにくくなっていないか。</p> 
<p>聴力検査</p> <p>聞こえにくくなっていないか。</p> 	<p>歯科健診</p> <p>むし歯や歯周病はないか。 歯並びやかみ合わせの状態はどうか。</p> 
<p>運動器検査</p> <p>骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。</p> 	<p>尿検査</p> <p>腎臓の病気や、糖尿病などはないか。</p> 
<p>内科検査</p> <p>心臓や肺、皮膚などに異常はないか。 貧血はないか。 栄養状態に問題はないか。</p> 	<p>心電図検査</p> <p>心臓に病気や異常はないか。</p> 

考えてみよう 自分に合ったマスクの使い方



3月13日から、個人の判断が基本になったマスクのつけはずし。社会生活のなかでは着用が推奨されている場面もありますので、理解した上で判断しましょう。

<マスクの着用が推奨されている場面・場合>2023年3月13日～

- 病院に行くとき
- 高齢者施設などに行くとき
- 混雑した乗り物の中
- 風邪症状があるときや風邪症状のある家族がいるとき
- 持病や高齢、妊娠等の事情でマスクをつけていた方が安心するとき