

# 保健だより 健やか



黒部市立明峰中学校  
令和6年4月8日

進級・入学、おめでとうございます。

新年度が始まり、勉強や部活動、新しいクラスでの生活や、様々な活動への期待や不安でドキドキしている人もいるでしょう。

子供たちが安全で有意義な学校生活を送り、それぞれが持っている力を十分に発揮するためには、心も体も健康でいることが大切です。

子供たちの健康の保持増進のために、お手伝いができるよう努めたいと思います。どうぞよろしくお祈りします。



## 各測定・健診の予定

みなさんの体の様子を見るために、4月から健康診断が始まります。

これから始まる健康診断は、「自分がどれだけ成長しているか」「詳しい検査や治療の必要な病気はないか」「普段の生活で気をつけることはないか」などを知るための、大切なものです。

下記に、主な検診等の日程と注意事項を記載しました。

正確な健診の進行と、子供たちの健康の保持増進のため、ご協力よろしくお祈りします。



内容	対象	日程	
身体・視力・聴力測定	全学年	4月 9日 (火)	・眼鏡使用者は、忘れず持参しましょう。
歯科検診	1年 1～3組	4月 15日 (月)	・朝食後、丁寧に歯みがきをしましょう。 ・(2・3年生) 歯ブラシを忘れずに持参し、給食後に、しっかり歯をみがきましょう。
	1年 4～5組	16日 (火)	
	3年	17日 (水)	
	2年	18日 (木)	
内科検診	3年	5月 7日 (火)	・前日に体をきれいに洗いましょう。 ・当日は清潔な下着を身につけましょう。 ・できる限り、欠席しないでください。
	2年	28日 (火)	
	1年	30日 (木)	
尿検査 (1次)	全学年 (予備日)	5月 10日 (金)	・配布するお便りを参考に採取し、忘れず持参しましょう。
		24日 (金)	
心臓検診	1年	6月 6日 (木)	・バスタオルを持ってきましょう。 ・できる限り、欠席しないでください。
耳鼻科検診	1年	6月 10日 (月)	・前日は耳のそうじをしましょう。 ・当日は耳を見やすい髪型にしましょう。 ・鼻づまりのある人や、鼻水が出る人は、ティッシュを持参し鼻をかみましょう。
	2年	11日 (火)	
	3年	12日 (水)	
眼科検診	全学年	6月 13日 (木)	・朝、顔を忘れずに洗いましょう。



耳鼻科・歯科検診の結果は全ての生徒にお渡しします。また、内科・眼科検診と尿検査の結果は受診の必要な方にお渡しします。また、全ての検診が終わったら、「My Health」を通じて、結果をお知らせします。どうぞよろしくお祈りします。

## 朝の健康観察をお願いします。

様々な感染症等から子供たちを守り、健康で安全な学校生活を送るために、学校でも朝の健康観察の徹底、手洗いや咳エチケットの励行、教室の換気等、対策を進めています。

ご家庭でも、朝、子供たちが登校する前に、体温を測ってください。

また、今日一日、元気で過ごせる状態かを、次の点に注意して、観察してください。

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 発熱やだるさはないか  | <input type="checkbox"/> 睡眠は足りているか           |
| <input type="checkbox"/> 咳やのどの痛みはないか | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしていないか        |
| <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はないか   | <input type="checkbox"/> 食欲はあるか              |
| <input type="checkbox"/> においがわかるか    | <input type="checkbox"/> 顔色は悪くないか            |
| <input type="checkbox"/> 味がわかるか      | <input type="checkbox"/> 元気はあるか（表情・無口でないか）など |

体温がいつもより高い、または、上記の症状があるなど

体調がよくない場合は、無理をせず、自宅で休養してください。

休養しても症状が改善しない場合は、主治医にご相談ください。

朝の慌ただしい時間に、お手数をおかけして申し訳ありませんが、子供たちの健康と命を守るために、ご協力をよろしくお願いします。



## 保健室の利用の仕方

朝は元気に登校したのに、突然体調が悪くなったり、けがをしたりすることもあるかもしれません。また、体や健康について調べたい時や、何か話したい事がある時などもあるでしょう。そんな時は、ぜひ、保健室に来てください。

保健室の利用の仕方は、以下の通りです。

- 担任・授業担当の先生に言ってから利用してください。
- 内服薬は原則、生徒には渡しません。  
(必要な人は、家から持ってきてください。)
- その当日に、学校で起きたけがや体調不良を対象とします。(継続的な処置はしません。)
- 次の症状がある場合は、早退も考慮します。
  - ・嘔吐した、または、吐き気が強い場合。
  - ・体温が37.5度以上ある、または、体温の上昇が急激な場合。
  - ・休養により、症状が軽減しなかった場合。
  - ・その他、苦痛の度合いが強い場合。

### ようこそ保健室へ

◆こんなときに来てください◆

けがをしたとき



体や心のことで  
悩みがあるとき



臭いが悪いとき



体や健康について  
知りたいとき



◆ルールを守ってください◆



しずかにしましょう  
(休んでいる人もいます)



ものをつかうときは  
ひと声かけてください



中学生は、「思春期」という、成長に伴って心も体も大きく変わる時期。生徒の心と体の健やかな成長のために、また、生徒が心身共に健康で安全な中学校生活を送れるように、様々な面で支援できたらと思います。どうぞよろしくお願いします。