

保健だより

自分の健康は自分で守ろう



平成31年4月10日
横浜市立旭中学校
養護教諭 村越 弓子

入学・進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。春とはいえ、まだまだ肌寒い日があります。環境が変わるこの時期は、緊張で、期待と不安でいっぱいだと思います。“あわてず”“あせらず”“少しずつ”慣れていきましょう。疲れたなあ…？と感じたら、無理せずゆっくり休養し、睡眠を十分にとって体を休めましょう。

保健室は心と体の健康教室

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して。。。！！ ☆ルールを守って利用してください！！

<p>けがの応急手当や 具合が悪いときの一時休養に</p>	<p>自分の体や健康について 知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みをかかえている時に</p>
<p>できる かぎり先生にことわってから 利用しましょう</p>	<p>ベッドで休んでいる人もいます 静かに利用しましょう</p>	<p>保健室にあるものは ひと声かけから使いましょう</p>

<健康診断などで、お世話になる校医の先生方です>

- | | | | |
|------|--------|-----------|------------------|
| ・内科 | 安部重蔵先生 | 安部医院 | Tel.045-364-2281 |
| ・歯科 | 岩本正生先生 | 岩本歯科医院 | Tel.045-391-0464 |
| ・眼科 | 笹尾徹也先生 | ささお眼科医院 | Tel.045-364-1010 |
| ・耳鼻科 | 鳥越達也先生 | 鳥越耳鼻咽喉科医院 | Tel.045-366-6487 |
| ・薬剤師 | 高橋寿子先生 | あゆみ薬局 | Tel.045-365-3335 |

☆みなさんが健康で生活できるように協力していただきます。検診の時には、あいさつを忘れずにね！

健康診断が始まります。～健康診断は自分自身を知るチャンスです!～

健康診断の目的は

○健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングといいます。もし、「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



○自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているか調べます。生活習慣病につながる肥満やダイエットによるやせすぎがある時は、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。

○自分の体に関心を持つ

自分の体や健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。



<検診日程>

日時	場所	項目	対象者	健診医師・機関	注意事項
4月10日(水) 13:20～	体育館 教室 放送室	身体計測	全学年		体操着着用 ・髪の毛を頭の後ろや上で結んでいる人は、横で結ぼう。
4月25日(木) 8:50～	保健室	内科検診	全学年	安部内科校医	・宿泊行事の事前検診も兼ねる。
5月9日(木) 13:20～	保健室	耳鼻科 検診	1年、 2,3年希望者	鳥越耳鼻咽喉科校医	・検診直前には鼻をかまない。 (刺激を与えない) ・耳に髪の毛をかけておく。
5月27日(月) 8:45までに 6月7日(金)	保健室 ～提出	尿検査 二次検査	全学年	神奈川県 予防医学協会	・器材配布 5月24日(金) ・器材配布 6月6日(木)
5月30日(木) 8:50～ 6月6日(木) 8:50～	保健室	歯科検診	3年・4、5、 6組、2-1 1年 2-2・2-3	岩本歯科校医	・検診前に顎関節症の問診票に記入 ・当日は、朝食後ののみがきをていねいに。
6月6日(木) 12:50～ 15:15	会議室	心電図 検査	1年 2年生で 昨年度欠席者	神奈川県 労働福祉協会	・事前に心臓病調査票を配付 ・上下ジャージ、裸足 ・男女交互に実施
6月4日(火) 13:20～	保健室	眼科検診	全学年	笹尾眼科校医	・めがね使用者は、はずしておく。 ・検診前に目をこすらないこと。 ・前髪が目にかからないようにしておく。

今日は、身体計測です

自分の健康状態を
チェック!

☆身長☆体重(体育館) 全学年

- ・くつ下を脱ぎ、半袖、ハーフパンツで測定する。
- ・両足かかとをそろえ、背中・おしり・かかとの3カ所を身長計の柱につける。
- ・両手は自然にたらし、まっすぐ前を見て、あごをひく。
- ・体重計には、勢いよく乗らない。ゆっくり落ち着いて乗る。



☆聴力【1, 3年生】(放送室)

- ・5人ずつ放送室に入る。
- ・レシーバーを右の耳にあて、スイッチを手を持つ。
- ・音が聞こえたら、スイッチを押す。音が聞こえなくなったら、スイッチを離す。
- ・右耳が終わったら、左耳も同じ手順で受ける。

☆視力(教室)

- ・担任の先生に健康手帳を渡してから、検査位置(ビニールテープの後ろ)に立つ。この時に、めがね又はコンタクトレンズを使用している人は申し出る。
- ・めがね又はコンタクトレンズを使用している人は装着して検査を受ける。
- ・検査は右目→左目の順に行うので、最初に左目を自分の左手で覆ってかくす(このとき両目はあけたまま)。右目の検査が終わったら、右目を右手で覆う。
- ・先生が示した黒い輪の、とぎれた部分を大きな声で言う。(左右上下)
- ・わからないときは、「わかりません」とはっきり言う。

判定基準は、A(1、0以上) B(0、9~0、7) C(0、6~0、3) D(0、2以下)

☆測定場所とクラスごとの順番

- ①1年・・・身長、体重→視力→聴力
- ②2年・・・視力→身長、体重
- ③3年・・・聴力・視力→身長、体重

*検査状況によって順番が変更になることもあります。

☆検査の待機中や測定が終わったら、

体と心の健康カードの記入をしよう!

~自分の健康は自分で守ろう~
体と心の健康カード



年 組 番名前

自分の健康づくりに生かすために、昨年の生活をふりかえって、今年の健康目標を決めてみよう。

健康手帳のまとめ

- 1年生は、表紙に、**2019**年度入学、学校名、クラス、出席番号、名前を記入しておこう。
- 2, 3年生は、新しいクラスと出席番号を記入しておこう。
- 身長と体重のバランス**・・・P4~6でチェック
- 視力**・・・10、11ページ
視力についてよく読んで、視力を守るために参考にしよう。
- 健康な生活、心の健康チェック**・・・P22、27、自分の健康をチェックしてみよう。

保護者の方へ

- ・ **健康診断の結果は**、医療機関での検査や治療が**必要と思われる場合のみ**、“受診のおすすめ”の用紙でお知らせします。受診されましたら、「受診報告書」に保護者の方が記入し、ご提出ください。視力の「受診のおすすめ」のみ医師に記入していただく形式になっております。ただし、文書料がかかるようでしたら、保護者の方がわかる範囲で記入して下さって結構です。全ての健康診断終了後には、「健康手帳」に記入し、お知らせします。
- ・ 横浜市教育委員会では、片眼0、5以下で就学援助を受けている方のうち眼科医の診断の結果めがねを必要と認められた生徒に対し**めがね購入の援助を行う制度**があります。就学援助の認定の決定と視力検査の結果をあわせて該当者には後日連絡させていただきます。ただし、中学校に入学後この事業によりめがねを購入された場合は、対象外になりますのでご了承ください。ご不明な点などございましたら、お知らせくださいますようお願いいたします。
- ・ **治癒届** 学校感染症にかかった場合は、流行を防ぐために医師の診断もと感染の可能性がなくなるまで、出席停止となります。欠席扱いになりませんので、回復されるまでゆっくり休養してください。登校後に学校から配付します「治癒届」に、保護者の方が必要事項を記入し、お子さんを通じてご提出ください。

お互いを尊重しあい、からだ・こころ・いのちを大切にしてほしい

体づくり・心づくり・自分づくり



☆「自分の健康に関心を持ち、

自分の健康は自分で守ることができるようになってほしい」

→健康を自分自身で守っていくには、まず自分の体のことを十分に知っていなければなりません。自分の体と対話ができ、体の変化に気づくようになってほしい。体のこと、健康のことに関心を持ったり、学習したりして考え、判断し行動できる力を身につけてほしいと思っています。

☆「命の尊さを学び、自他共に大切にしながら、

よりよい生き方を選択できるための心を育ててほしい」

☆「豊かな人間関係づくりをしてほしい」

→自他共に大切にしながら豊かに生きていくためには、まず自分自身を好きになってほしい。自分の良いところを認め、伸ばしてほしい。自分自身を大切にできる人は相手も大切にできます。相手の良いところをたくさん見つけて認めてほしいです。

はじめまして。養護教諭の村越弓子です。こんな願いを持って、保健室から、みなさんの心と体の健康づくりを応援したいと思っています。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。