

# OASIS

(ほけんだより) VOL.1

令和6年 4月8日

松原第四中学校 保健室



新年度が始まりました。1年生はもちろん、2、3年生も新しいクラスになり、ドキドキ、わくわく、緊張感でいっぱいですね。充実した1年間になるよう、健康管理にも気をつけて過ごしてください。

## 「初めまして」を楽しもう！

進学・進級おめでとうございます！ 環境が変わる4月は、「初めまして」がいっぱいですね。慣れない環境や新しい友達との出会いに、不安な気持ちになるかもしれませんが、ちょっとした冒険に出るつもりで、まわりを見てみませんか。

「初めまして」は、新しい自分に出会えるチャンスでもあります。「おはよう」と自分から新しいクラスメイトに挨拶したり、何か新しいことにチャレンジしたりすると、何かがきっと変わるはず。前向きな気持ちで春を迎えて、毎日を楽しみましょう。

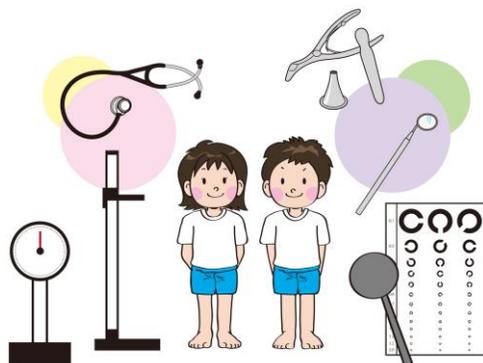


内科	江崎国治先生	石田雅之先生
歯科	福田哲巳先生	
耳鼻科	鴉山太一先生	
眼科	高橋健一郎先生	
薬剤師	目谷泰哉先生	

保健室担当の  
田中智代です。  
今年もよろしく  
お願いします。

### 4月の保健行事

- 10日(水) 発育測定 全員 体操服登校
- 11日(木) 歯科検診 3年
- 12日(金) 心臓検診 1年全員、2、3年対象者  
聴力検査 1年
- 19日(金) 眼科検診 全員
- 24日(水) 耳鼻科検診 全員
- 25日(木) 歯科検診 2年  
検尿1次
- 26日(金) 検尿1次



# 保健室の利用について

保健室では騒がないでね!

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに  
応急手当てや一時休養ができます

こんなときにもぜひ  
保健室へ来てください

手当ての際に「いついつから」  
「どこが」「どうしたのか」など、  
自分の状態を  
説明してください。

体や心、健康について  
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。

困ったことや相談したい  
ことがあるとき

よくなるいときは  
早退を勧めます。

身長や体重などを  
測りたいとき

※先生に伝えてから入室しましょう。  
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

保健室ではこんなことは  
できません!



## 忙しい新年度・・・休息、リラックスが大切です

1年生は入学してしばらくは初めてのことや覚えることも多く、家に帰ると疲れてぐったりすることも増えるかもしれません。

2, 3年生は学年が上がり、新たな気持ちで臨んでいると思います。頑張ることは良いことですが、張り切りすぎたり、無理をしすぎないように過ごして欲しいと思います。



新しい環境は思った以上に疲れを呼び込みます。いつも以上に睡眠時間を十分取り、しっかりごはんを食べるとともに、自分の好きなことをしてリラックスするための時間も確保してください。忙しい中でも自分らしくいられるよう、自分のペースを見失わないでくださいね。

# 健康診断が始まります!!

けんこうしんだん りゆう けんこうしんだん おも もくてき し  
健康診断をする理由・・・健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の身体のことを知り、関心を持つきっかけになる
- より健康になるための課題(健康目標)に取り組む



勉強や運動を頑張ろうと思えるのは、体や心が元気であればこそです。学校での健康診断が、みなさんの「いま」の健康状態をチェックするとともに、これから先の将来にわたってより健康に、より元気に過ごすための方法を考えるきっかけになる場になればいいですね。

## どんなことを調べるのかな？



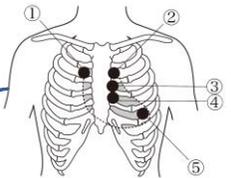
内科検診

・心臓に異常が無いか

聴診器で音を聞き、雑音や心拍の乱れがないかを調べます。

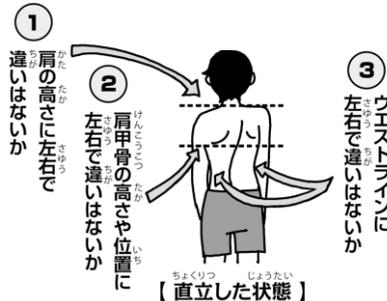
・皮膚の状態

・甲状腺の異常が無いか



この部分の音を聞きます

## ・側わん症かどうか



【前屈した状態】



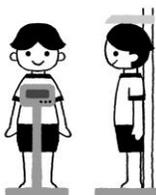
耳鼻科検診

・耳、鼻、のどに病気がないか調べます



歯科検診

・むし歯がないか  
・歯ぐきの状態  
・歯垢がついていないか  
・歯並び、顎の状態をみます。



身体計測

・バランス良く成長しているかどうか調べます(検査当日、髪をくくる場合は下の方でくくりましょう)

・教室の後ろから黒板が見えるか調べます

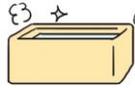


視力検査

## 準備も重要!! 健康診断の前日・当日

### ●前日までの準備

- ・お風呂に入る
- ・手足の爪を切る
- ・必要な持ち物をチェック  
(眼鏡・コンタクト等必要なもの)
- ・なるべく早く寝る



### ●当日の準備

- ・清潔な服・肌着を着る
- ・忘れ物がないか再度チェック
- ・長い髪は下の方で結ぶ
- ・眼科検診の時は、長い前髪はピン等でとめる



### 保護者の方へ

検診終了後、受診が必要な場合は受診勧告をお渡しますので、早急に受診し、受診報告書を学校までご提出ください。内科検診・耳鼻科検診・視力検査・聴力検査につきましては、今月末までに受診勧告書がお手元に届かない場合は、「異常なし」です。

(歯科検診、心臓検診は検診を受けた人全員に結果を通知します)

なお、学校の検診はスクリーニングとなっており、疑わしい場合は受診をお勧めしています。視力などは体調等によって結果に影響することもありますので、受診していただくと『異常なし』と言われる場合も考えられます。ご了承いただきますよう、お願いします。

## 保護者の皆様へ 災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、お子様が「学校管理下」でケガ等で受診したときに、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

### ●給付対象となる「学校管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など

登下校やクラブ中のケガで、ご家庭から受診された場合も給付の対象となります。

なお、申請には受診された医療機関での証明が必要となります。給付金の申請を希望される時は、保健室までお知らせください。  
(お子様を通じてでも結構です。)

また、少額の場合(保険点数500点未満)の場合はスポーツ振興センターの対象にはならないため、松原市から給付金が補てんされることになります。  
(支給される金額の計算方法はスポーツ振興センターも松原市救済補填金も一緒です。)

