

# 保健室だより

平成29年4月 石橋中学校

今年度 石橋中学校の養護教諭を勤めます 出井宏実です。よろしくお願いいたします。

☆平成29年度がスタートしました。今年1年元気に楽しい学校生活を送れるように、生徒の健康・安全管理には十分配慮したいと思います。新しい学級、新しい担任、新しい友達等・・・新しいことづくめのこの時期は、生活リズムが変わって体調を崩しやすい時でもあります。新しい自分に変わる大きな期待と不安が混ざり合った時期です。早く慣れて、自分らしく生き生きと学校生活を楽しんで欲しいと保健室からも願っています。

新しいスタートにあたり、今年も生徒の健康管理の一環として定期健康診断を下記のような日程で実施します。

4 / 12 (水)	身体計測	全学年
4 / 19 (水)	歯科検診	1、2年
4 / 20 (木)	眼科検診	全学年
<b>4 / 25 (火)</b>	<b>尿検査1次</b>	<b>全学年</b>
4 / 26 (水)	歯科検診	2、3年
5 / 8 (月)	心臓1次	1年
5 / 24 (水)	内科検診	1年
5 / 26 (金)	耳鼻科検診	1、2年
	心臓二次 (X線)	1年
5 / 29 (月)	尿検査2次	
6 / 1 (木)	内科検診	2年
6 / 6 (火)	心臓二次 (心電図)	1年
6 / 15 (木)	内科検診	3年
6 / 23 (金)	耳鼻科検診	2、3年

調査票のお願い

## 保健調査票・緊急連絡カード

健康診断や日常の健康・安全管理に活用します。保管については保健室で厳重に管理いたします。

## 問診票

心臓検診、耳鼻科検診、結核健康診断、運動器検診の前、お子さんの健康状態を事前に把握し、医師の検診の参考資料にいたします。問診票は、規定に従って保管、処分いたします。

各調査票は、検診をする上で大切な資料になります。正しくご記入ください。なお、提出期日を守って、担任に提出してください。

## 保健室はこんなところです。

保健室は、生徒の皆さんがいつも健康で楽しい学校生活を送れるように、健康管理のお手伝いをするところです。健康診断や健康観察などを通して「自分の健康を知り、守り、育てていく」自己管理能力を身に付けて欲しいと願い、そのための指導、支援を心がけたいと考えています。

また、けがをした時や体調が悪い時は、保健室で応急手当をしたり、様子をみたりします。その程度によって保護者の方へ連絡し、医療機関を受診させたり、おうちの方のお迎えをお願いしたりする場合があります。その際には、緊急連絡カードに記入していただいた連絡先やかかりつけの医師を参考に連絡させていただきます。

その他、気がかりなことがありましたら、いつでもご連絡、ご相談ください。保護者の方々と連携して、子ども達のよりよい成長を支援できる保健室経営を心がけたいと思います。よろしくお願いいたします。



- ・朝食は食べたかな
- ・食欲はあったかな
- ・寝起きは
- すっきりさわやか

朝、登校前の健康観察をお願いします。「行ってらっしゃい」「気をつけてね」のひと声が、子ども達の1日の頑張るエネルギーになります。

## 体と心のケアをしましょう。

私たちは、規則正しい生活習慣を心がけ、健康に毎日生活しています。一日の始まりは朝食から始まります。夜更かしすることなく、睡眠を充分にとって朝すっきり目覚めて朝食をとる。このリズムが大切です。一日の疲れを翌日に残さないようにしましょう。

体が元気であれば、心もおおのずと元気になります。心の手入れが必要な時には、ゆっくり自分の生活を振り返り、自分の気持ちを整理しましょう。一人で悩まず誰かに相談することも大事な方法です。

## 定期健康診断の改定（昨年度から）についてお知らせ

学校で行う健康診断の目的は「学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて疾病をスクリーニングする」ことであることが前提です。平成28年度より、座高が必須項目から削除されましたが、成長障害の異常や発育の評価を効果的に行うため成長曲線の活用が加わりました。また、運動器検診が新たに追加となりました。改定に沿って健康診断を実施し、結果を随時お知らせしていきます。保護者の皆様には健康診断の目的をよく踏まえていただき、学校検診にご協力いただければと思います。

○新たに加わった運動器検診の流れ ……**四肢の検査**項目が新たに加わりました

### ①家庭における健康観察（問診票）

#### ①運動器検診問診票5月初旬配布

項目にチェックがついた場合、運動の一週間停止、またはすぐ医療機関受診の通知配布となることもあります。

### ②学校における健康観察（体育・部活動等）

#### ②学校で項目について観察します。

体育の授業で練習を行い、動きができるか確認します。

### ③健康診断（学校医による内科検診）

#### ③保健調査、学校における健康観察の情報等を整理し、学校医に伝えます。

### ④症状無し→受診お知らせなし 症状あり→医療機関受診の通知配布

#### ④内科検診で症状等ありの場合は受診通知を配布します。

○ 運動器検診問診項目の一部

⑬	片脚立ちが5秒以上できない
⑭	足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことができない

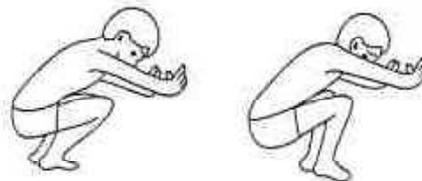
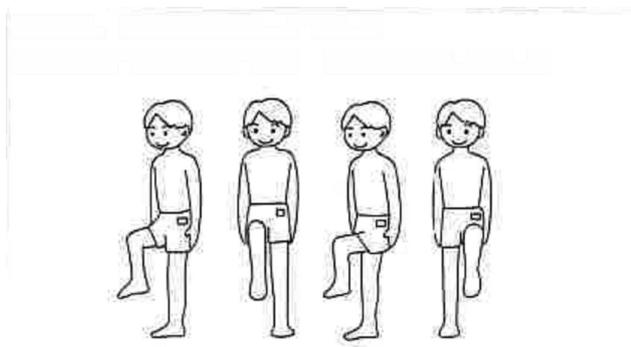
←※動きの練習が必要な項目  
家で練習しておいてください。

#### ⑬片脚立ち（左右交互に）

片脚立ちすると体が傾いたり、ふらついたりしませんか。

#### ⑭しゃがみこみ

足の裏を全部床につけて完全にしゃがめますか。



その他に脊柱の異常があるかどうか、腰や腕、肩などの関節の痛みの有無を聞く問診票になっています。お子様のからだの様子を観察してチェックをつけてください。保護者の方のチェックが重要な情報の一つとなります。なお、すでにケガ等で痛みがあり定期的に通院している場合は無理に行わないでください。