

ほけんだより

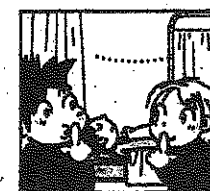
京都市立大淀中学校
校長 油谷 昇
保健室 発行



保健室をみんなが気持ちよく使える場所に

保健室には、ケガをした人、体調がすぐれない人、相談や悩み事のある人など、いろいろな人が訪れます。
保健室は、いつでも、誰にでも開かれています。
そんな保健室を、みんなで気持ちのいい場所にしましょう

みんなで守っていくこと



体調が悪くて休養している人もいます。
保健室ではいつも静かにしましょう。



心やからだが弱っている人が訪れます。
思いやりの気持ちを持って、むやみに質問したり、からかったりするの
は、絶対にやめましょう。



薬品や備品はみんなのもの。
勝手に使ったり、持ち出したりしない
でね。



誰もいないときに先生と話したいこと
があれば、そっと伝えてください。
時間を決めて、約束しましょう。

みんなの協力で、誰もが気持ちよく使える保健室にしていきたいと思います。
そんな保健室で、みんなの心やからだの成長を
サポートしていきたい

保健室の 伊藤 伸子 です
1年間、よろしくお願いいたします。

コロナ禍での保健室利用について

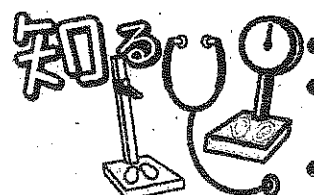
- ① コロナ前のように、保健室のベッドで休んで様子をみることは、できません。引続き授業が受けられない場合は、学年の先生と相談して早退してもらうことになります。
- ② 昨年は測定が1回だったので、休み時間などの測定は可能でしたが、今年は2回実施するので、測定は不可となります。

健康診断なぜするの？

まず、保健調査票や各検診の問診票で、ふだんの自分の健康状態をふり返りましょう。

健康診断を受けて、各校医さんに健康状態を判断してもらいます。

自分のからだを.....



- 発育の状況 ————— 身体計測
- 視力・聴力の目安 ————— 視力検査
聴力検査
- 皮膚の状態 ————— 内科検診

自分の健康を.....



校医さんが学校生活に支障のある病気がないかスクリーニングします。

病気の疑いがあれば、早く受診しましょう

- 目・鼻・喉・耳の病気の疑い ————— 眼科検診
耳鼻咽喉科検診
- 心臓・肺・気管支の病気の疑い ————— 心電図検診
内科検診
- 腎臓の病気の疑い ————— 尿検査
- むし歯・歯周病 ————— 歯科検診
- かみ合わせの異常 ————— 歯科検診
- 結核の疑い ————— 結核検診

心身を.....



- ◎ 健康に関する知識を身につけて、実行していきましょう
- ◎ 病気がみつかったときには、適切な対応をしていきましょう
- ◎ 将来にわたって自分の健康を管理する力を身につけましょう

健康診断日程表

日 時	検 診	対象
4月15日(木) 9:00~	心電図検査	1年生
4月21日(水) 午前中	歯科検診	1組 3年生 2年生前半
4月28日(水) 午前中	歯科検診	1年生 2年生後半
5月11日(火) 13:15~	内科検診	1組 3年生
5月13日(木) 13:15~	眼科検診	全校
5月13日(木)・14(金)	検尿一次	全校
5月14日(金) 13:15~	内科検診	2年生
5月28日(金) 13:15~	内科検診	1年生
5月28日(金)	検尿二次	一次陽性者

今年も健康診断でお世話になる、学校医の先生方です

眼科 中井 孝史 先生	内科 金井 伸行 先生
耳鼻咽喉科 牧野 市郎 先生	歯 科 三村 善郎 先生

校医の先生方は健康診断だけでなく、学校やみなさんのおうちとも協力して、みなさんの健康を支えてくださっています。来校されたときには、あいさつをしましょう。

学校薬剤師 原田 実 先生

1年生は明日心電図検査があります!!

心臓検診 (心電図検査)

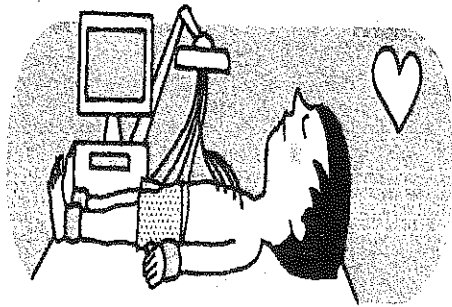
♣何^にを^し調べるの？

心臓に異常がないかを調べます。

検査のときの注意点

胸、手首、足首に電極をつけて、ベッドの上で横になります。

検査の機械は、ちょっとしたからだの動き
にも反応します。検査は1分くらいで終わる
ので、目をしてリラックスしてください。

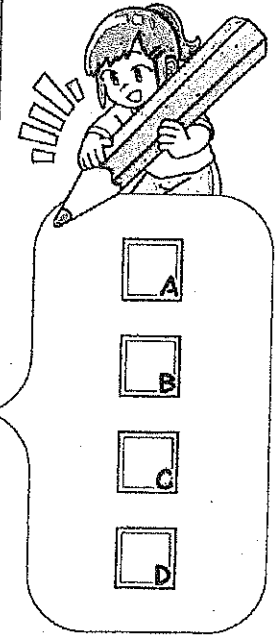
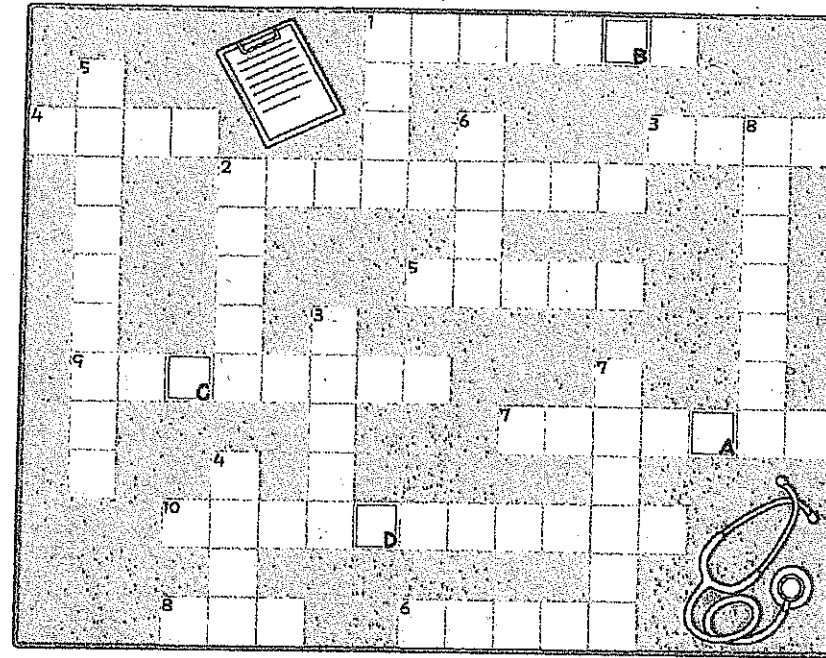


※検査を受ける時の注意

- ブレーザー・バスト脱いでくる
- 検査前後は手指消毒をします
- 待ってる間は静かにします。
- ズボンのすそをおります。

超
ハイレベル
健康診断
クロスワード

【たて】と【よこ】の問題に答えて空欄を埋めよう。
ABCDに入る文字をつなげると、ある言葉が浮かんでくるよ。

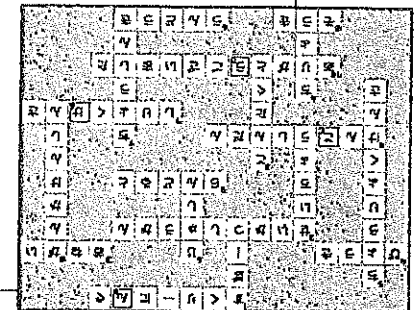


- 1 <よこ6>検診では、〇〇〇〇障害がないかを調べます。
- 2 身体測定で確認。バランス良く〇〇〇〇〇〇してるかな？
- 3 <よこ7>の当日は、眼鏡や〇〇〇〇〇〇レンズを忘れずに！
- 4 むし歯や歯周病が見つかった人は、早く〇〇〇〇を始めよう。
- 5 耳はちゃんと聞こえているかな？ 小さな音も聞き取れるかな？
- 6 各検診の後に「〇〇〇〇のおすすめ」の紙をもらったら、早めに病院へ。
- 7 内科検診では、〇〇〇〇〇〇〇を胸に当てて肺や心臓の小さな音を聞きます。静かに待ちましょう。
- 8 <よこ7>の他に、〇〇〇〇〇〇〇〇〇でも目の病気がないかチェックします。

たての問題

- 1 学校の健康診断は〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇といて、病気の「疑い」がある人を調べる検査です。
- 2 肥満や貧血、むし歯などと言われたら、〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇を見直しましょう。
- 3 検診の前は、校医さんに「〇〇〇〇します」と元気な声で。
- 4 〇〇〇〇がみつかって心配な人は、保健室でも相談にのります。
- 5 視力検査の表の中にある「C」。正式名称は〇〇〇〇〇環。
- 6 〇〇〇〇〇〇検診は、運動不足の人にも、運動し過ぎの人にも必要な検査です。
- 7 学校生活に困ることなく見えているかどうか調べます。
- 8 〇〇〇発見・〇〇〇治療で、からだを守るう。
- 9 あれ？ このクロスワードって、なにかに共通点ない？
4月に始まる行事に関連したことばだよ！
- 10 検診が終わったら、校医さんに感謝のことばを伝えよう。

よこの問題



At BA C2 D7