



ほけんだより



2023.4.6

つげちゅうがっこうほけんしつ
柘植中学校保健室

にゅうがく しんぎゅう
入学・進級おめでとうございます。

新1年生が加わり、いよいよ新学期がスタートしました。新しい出会いや新しい環境、新しい目標に、ワクワクしている人が多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。まずは「自分の健康は自分で守る。自分でつくる」これが基本です。そして免疫力を高めることも大切です。十分な睡眠をとる。朝ご飯を食べる。など自分でできることはやっていきましょう。

みなさんが「こころ」も「からだ」も元気に過ごせるようにサポートしていきます。

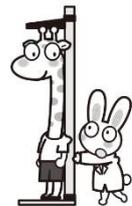
養護教諭の中 理巳です。どうぞよろしくお願いいたします。



春になるとやってくる「健康診断」。よくわからないまま、なんとなく受けていませんか？でも、みなさんが元気に過ごすために欠かせない大切な行事です。しっかり健康診断を受けて、今年度も元気に過ごしましょう。

Q. 「健康診断」って何のために受けるの？

- A. ★自分の健康状態や成長を知るため
- ★健康に関する問題や病気の可能性を見つけるため
- ★これからの健康な生活に役立てるため



◆4月の健康診断の日程

| 実施日 | 時間 | 項目 | 対象者 | その他 |
|----------|-------|----------------|-------------------|--|
| 4月7日(木) | 2限目 | 身長・体重 視力・聴力 | 全学年 (聴力は1,3年生) | 体操服 (半袖シャツ・半ズボン) でおこないます。 メガネがある人は持ってくる。 |
| 4月19日(火) | 9:00 | 尿検査 | 全学年 | 容器は前日に渡します。 |
| 4月25日(月) | 8:45 | 心電図検査 | 1年生 | |
| 4月28日(木) | 13:30 | 内科検診 | 全学年 | |

◆学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方

学校医・・・ 紀平 久和医師 (紀平医院) 学校歯科医・・・ 松生 厚志医師 (松生歯科)

耳鼻科医・・・ 三重大学医学部附属病院より 眼科医・・・ 清水 一之医師 (清水眼科)

学校薬剤師・・・ 大出 真衣薬剤師

1年間、健康診断や学校環境衛生検査でお世話になります。



1年生の





◆「健康カード」の記入と提出について

登校前の朝の健康チェックをお願いします。

朝の検温と健康状態の記入をし、健康カードの提出をしてください。

◆「保健関係書類」の提出について

お子様が学校生活を安全にすごすため下記の用紙にご記入をお願いします。

緊急連絡カード

個人票

お子様の学校管理下での事故（ケガ）や体調不良による連絡や病院受診・修学旅行等校外学習時の緊急連絡の際に使用します。「緊急連絡カード」の裏面には健康保険証のコピーの貼付をお願いします。年度途中に変更があった場合は、必ず連絡をしてください。

*緊急連絡先には、必ず連絡の取れる方のお名前、電話番号を記入してください。できたら、携帯電話の番号もお知らせください。

保健調査票・運動器検診問診票

お子様の健康状態を知るためのものです。また、健康診断や健康管理・保健指導などに役立てるための大切な調査ですので、正確にご記入ください。

災害給付制度の加入について「同意書」

別紙『「災害給付制度」のお知らせをよくご覧いただき、「日本スポーツ振興センター加入同意書」にご記入ください。（掛け金460円は、学年会計より支出させていただきます）全員加入をしていただきますようお願いいたします。

結核検診問診票

4月28日（木）に実施予定の内科検診のときに必要となります。

心電図台紙

4月25日（月）に実施予定の心臓検診のときに必要となります。「問診票」の部分のみ、ご記入ください。身長・体重は学校で記入します。

★4月11日（月）までに袋に入れたままご提出ください。



2・3年生の



◆「健康カード」の記入と提出について

昨年さくねん度に引き続き、登校前とうこうまえの朝あさの健康チェックけんこうをお願いします。
朝あさの検温けんおんと健康状態けんこうじょうたいの記入きにゅうをし、健康カードけんこうの提出ていしゅつをしてください。

◆「保健関係書類」の提出について

お子様こさまが学校生活がっこうせいかつを安全あんぜんにすごすため下か記きの用紙ようしにご記入きにゅうをお願いします。

緊急連絡カード 個人票

お子様こさまの学校管理下がっこうかんりかでの事故じこ（ケガ）や体調不良たいちようふりょうによる連絡れんらくや病院受診びょういんじゆしん・修学旅行等校外しゅうがくりょこうなごうがい学習時がくしゅうじの緊急連絡きんきゅうれんらくの際さいに使用しようします。

変更箇所へんこうかしょがある場合は、朱書きばあいで訂正しゅがしてください。保険証ほけんしやうが変更へんこうになった場合は、ばあい「緊急連絡カード」の裏面きんきゅうれんらくにコピーの貼付うらめんをお願いします。また、年度途中ねんととちゆうに変更へんこうがあった場合は、必ずばあい連絡かならをしてください。

保健調査票・運動器検診問診票

お子様こさまの健康状態けんこうじょうたいを知るためのものです。また、健康診断けんこうしんだんや健康管理けんこうかんり・保健指導ほけんしどうなどに役立やくだてるための大切な調査たいせつですので、正確ちようさにご記入せいかくください。

災害給付制度の加入について

昨年さくねん度、加入かにゅうしていただいています。掛金かきん460円えんは、学年会計がくねんかいけいより支出ししゅつさせていただきます。提出ていしゅつしていただく用紙ようしはありません。

結核検診問診票

4月28日がつ（木）にちに実施予定もくの内科検診じっしよていのときないかけんしんに必要ひつようとなります。

★4月11日（月）までに袋ふくろに入れたままご提出ていしゅつください。



けん こう しん だん
**健康診断が
はじまります**

まい とし
どうして毎年するの？

けんこうしんだん もくてき せいちょう
健康診断の目的は「どれくらい成長し
たか」「病気の疑いがないか」を調べる
こと。結果をこれからの
生活に役立てることも、
大切なポイントです。



けん しん
検診をうけるときは…

1 しず ま
静かに待ちましょう



2 わすれもの ちゅうい
忘れ物に注意！
とくにメガネを使っている人は忘れずに



3 じゃま かみがた
邪魔にならない髪型に

