



# ほけんだより

2023. 4. 13

つげちゅうがっこうほけんしつ  
柘植中学校保健室



## 内科検診4月14日(金)

結核検診・運動器検診も同時にします。

時間: 13:30~(1年→2年→3年)

場所: 保健室

服装: 体操服(半袖・ズボン半でも)

ながでもどちらでもよい)

### ◆学校医の紀平医院 紀平久和 先生に

- ① 心臓や呼吸器に異常はないか。
- ② 栄養状態(全身の様子や貧血)に異常はないか。
- ③ 皮膚の状態に異常はないか。
- ④ 脊柱・胸郭・四肢に異常はないか。
- ⑤ 結核に感染していないか。

を診ていただきます。



### ◆検診で見つかりやすい主な疾患

#### アトピー性皮膚炎

赤い湿疹・皮膚の発赤・かゆみなどがある。

#### 気管支喘息

アレルギーを吸い込むことで、気道に炎症が起り、発作的な咳や呼吸困難が起る。

#### 心臓疾患

様々な原因で起る「心筋症」やウイルス感染・細菌感染などで起る「心筋炎」。心臓のリズムが乱れる「不整脈」などがある。

#### 脊柱側弯症

背骨が曲がる疾患。

#### 鉄欠乏性貧血

血液中のヘモグロビンが通常よりも少なくなっていて、めまいや立ちくらみ、顔面蒼白、疲れやすいなどの症状が出る。

### ◆おうちの方へ◆

検診を実施するにあたっては、先日提出していただいた「保健調査」や「問診票」を参考にさせていただきますが、何か校医先生へのご相談がありましたら、担任または養護教諭にお伝えください。また、検診を実施するにあたり配慮が必要な事項がございましたらお知らせください。

ほけんしつ とき きて  
保健室にはこんな時に来てください。

### ◆ケガをしたときや体調が悪くなった時

保健室では、一時的な  
応急処置をおこないます。  
その後、治療が必要な場合は、医療機関などに受診してください。



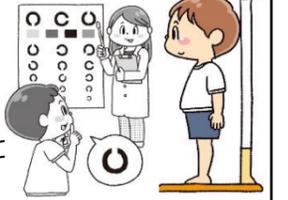
### ◆相談事や悩み事があるとき

いつでも相談に来てください。なんとなく気分が沈んでいる時、誰かにグチりたい時などもどうぞ! 話をしたら、少し気持ちがスッキリするかもしれません



### ◆体の成長や状態を知りたい時

自分の成長を知ること  
は、成長期のみなさんにと  
って、とても大事なこと  
です。身長・体重・  
視力などぜひ測ってみましょう。



### ◆心や体の健康について知りたい時

保健室は学校の「健康情報  
センター」です。体や健康の  
情報について知りたい時には、  
ぜひ活用してくださいね。



ほけんしつ げんき がっこうせいけつ おく からだ こころ けんこう  
保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。  
誰でも利用できる「みんなの場所」です。

### ◆保健室利用のルール

- できるだけ休み時間にくる。
- 授業中に入室する時は、担任の先生、または教科担当の先生に伝えてからくる。
- 入室時は挨拶をする。
- 静かにする。
- 状況や症状をはっきり伝える。「いつ(いつから)、どこで、何を、どうなったのか」
- 保健室での休養は、原則1時間とします。
- 内服薬は保健室には置いていません。

### 始めよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツ  
は、自分の体と心の状態に気を  
配り、小さな異常に早めに気づ  
けるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしまし  
よう。

- 眠気は残っていない?
- 食欲はある?
- ウンチはスッキリ出た?
- 体に違和感があるところはない?
- 熱やせき、鼻水はない?
- やる気はわいてくる?

気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

