

ほけんだより 4月

奈良市立平城西中学校
保健室 中村 和美
平成31年 4月10日

新しい学年が始まりましたね。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。そして、4月は年度初めて、行事の多い時期でもあります。翌日まで疲れを引きずらないように、休む時間もしっかりととりましょう。

何をすることも健康が基盤になります。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートします。

★健康診断スケジュール★

月 日	検査内容	対象学年	時間	持ち物や注意事項など
4月12日(金)	身体測定	全学年	1・2限目	・体操服(半そで・ハーフパンツ)で受けます ・めがねを使用している人は忘れずにもってくる
17日(水)	尿検査(1回目)	全学年	9:00~	・早朝第一尿の中間尿を持ってくる ・欠席等で提出できなかった人は5月8日に提出
25日(木)	歯科検診	全学年	9:00~	・歯と歯ぐきをきれいに磨いてくること
5月8日(水)	尿検査(2回目)	未提出者 再検者	9:00~	・早朝第一尿の中間尿を持ってくる ・1時間目が始まるまでに、各自で保健室に提出
9日(木)	内科検診	1年生	13:30~	・体操服(半そで・ハーフパンツ)で受けます
28日(火)	心電図検診	1年生	13:30~	・体操服(半そで・ハーフパンツ)で受けます
29日(水)	耳鼻科検診	全学年 2・3年の抽出者	13:30~	・前日に必ず耳掃除をしておくこと ・耳が見えるように、髪の毛は耳にかけておく
30日(木)	内科検診	2年生	13:30~	・体操服(半そで・ハーフパンツ)で受けます
6月6日(木)	内科検診	3年生	13:30~	・体操服(半そで・ハーフパンツ)で受けます
11日(火)	眼科検診	全学年	13:30~	・暗室(保健室)で受けます

健康診断の3つのチェックポイント

健康診断の目的は主に3つ。「発育発達・健康状態のチェック」と「病気・異常の早期発見」そして「自分の体について学ぶ」です。心身の健康はみなさんが今後希望する進路に進み、さらに社会で力を発揮していくためにも大きな意味を持つこととなります。

- 1 自分のスケジュールを確認
- 2 持ちもの・提出物を忘れない!
- 3 検診前は入浴・耳そうじ・歯みがきなども忘れずに!
- 4 検診中、待ち時間は静かにしましょう
- 5 校医さんの質問にしっかり答えましょう
- 6 「お知らせ」をもらったらすぐ受診!

今年お世話になる 学校医の先生方です

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康面のサポートをさせていただきます。また薬剤師の先生は、みなさんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをさせていただきます。

- 内科医 後藤 昇 先生
- 歯科医 池元 泰 先生
- 耳鼻科医 糸 俊之 先生
- 眼科医 小岸 淳一 先生
- 薬剤師 田中 佳子 先生

先生方にお会いしたら
気持ちのいい
あいさつを

保護者のみなさまへ

学校へ提出していただく保健関係の各書類は、直接保護者のみなさまに面談でお聞きする代わりに、健康情報を知るためのものです。お子様のふだんの健康状態について、一緒に話しながら、正確にご記入ください。学校や学校医が正しい判断をするために、役立てたいと思います。

たくさんの書類があって申し訳ありませんが、よろしくお願ひします。

書類に関するお願ひ

日本スポーツ振興センターの災害共済給付について

みなさんには、学校生活の中での災害によって受診すると、災害給付金の請求ができる保険(=災害共済給付制度)に加入してもらっています。

- 授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中のケガ等
- 窓口での支払いが1,500円以上(自己負担3割で)

この2つが請求の条件です。

もし、そのような災害で病院を受診した場合は、担任や部活動の顧問の先生に報告後、保健室へ来てください。申請に必要な書類をお渡しします。何か分からないことがある場合も遠慮せずに聞いてください。

