保健だより 輝什

令和４年４月８日 **４月号**
一宮市立大和中学校

大和中学校のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。新生活に期待やワクワク感で満たされている一方、不安もあることと思います。気持ちは、前のめりになりがちですが、無理をせず、今の生活に合ったリズムを早くつかんでいきましょう。

４月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法（第 13 条）では、『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

- **体の発育や発達の様子、健康状態を調べる**
- **病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる**
- **自分の体のことを知り、関心をもつ**
- **より健康になるための課題（健康目標）に取り組む**

健康は私たちが生きていくうえで、欠かせないものの一つです。勉強も、運動も、趣味も、遊びも、心や体が毎日元気であればこそできますね。学校での健康診断は、みなさんの「今」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。

保健室（ほけんしつ）と「ほけんだより」をどうぞよろしく!

保健室では、みなさんの「こころ」と「からだ」の健康をいろいろな面でサポートしていきます。養護教諭は、『原田』と『今井』です。どうぞよろしくお願いいたします。

保健室の利用について

◎保健室を利用する時は、必ず担任の先生、教科の先生、部活動顧問の先生などに申し出て『保健連絡カード(ピンク色)』を書いてもらい、その用紙を持って来室してください。緊急時以外は、できるだけ放課に来室するようにしましょう。

◎保健室では応急処置を行いますが、その後の継続的な手当ては家庭で行ってください。

◎体調が悪く、授業を受けられないと判断した場合、保護者の方に迎えに来ていただきます。

◎保健室では長時間の休養はできません。回復の見込みのある場合に限り、原則として１時間までです。

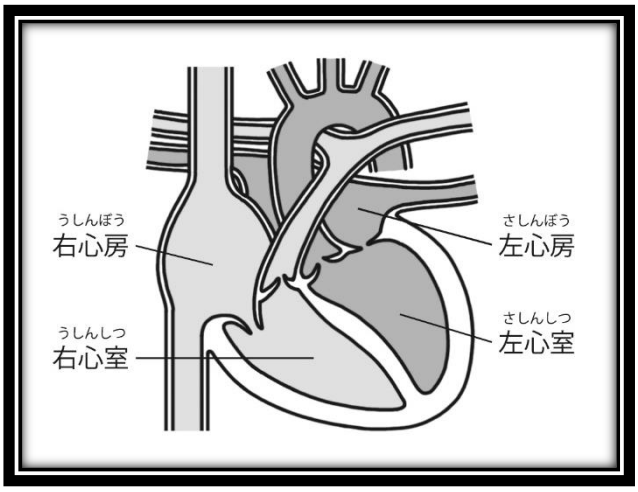
薬の使用について

●内服薬や湿布薬：アレルギー反応や副作用の危険性がありますので、学校では使用しません。
薬が必要な人は自分で家から持ってきてください。
学校では RICE 処置などの応急処置のみ行います。

●消毒薬：皮膚に刺激を与え、病院での治療の妨げになる場合があるので行いません。
患部の汚れを流水で充分に洗い流し、患部を清潔に保護します。

心臓の中はいくつの部屋に分かれている？

①4つ　②6つ　③8つ



心臓は、「右心房」「右心室」「左心房」「左心室」の4つの部屋に分かれています。全身をめぐって二酸化炭素を受け取った血液が戻ってくるのが右心房で、そこから右心室を通って肺へと送られます。肺では、ガス交換（二酸化炭素と酸素の交換）が行われ、新鮮な酸素を受け取った血液は左心房に入り、左心室を通って、再び全身へと血液が送りだされていきます。

こたえ　①4つ

４月２８日（木）に１年生全員と２．３年生の抽出者について心電図検査があります。心臓の働きの様子や異常がないかどうかを調べる大切な検査です。必ず受けるようにしましょう。