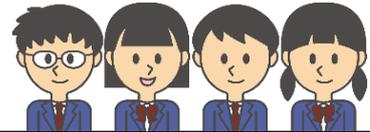


# 保健だより 輝け



令和6年 4月 9日 4月号  
一宮市立大和中学校

健康診断・始まります



## <4月の保健目標> 自分の健康状態を知ろう

入学・進級おめでとうございます！環境が変わる4月は「初めまして」がいっぱいですね。「初めまして」は新しい自分に出会えるチャンスでもあり、思い切ってチャレンジできるチャンスだと思います。前向きな気持ちで春を迎えて、毎日を楽しみましょう。

## 健康診断 ～何を調べる？ 目的は？

- **身体計測**…身長・体重、成長の様子はどうか
- **内科**…心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
- **運動器**…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- **歯科**…歯やあご、歯肉（歯ぐき）に異常や病気がないか
- **耳鼻科**…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- **眼科**…目や目の周囲に異常や病気がないか
- **視力**…目がどのくらい見えているか
- **聴力**…耳がどのくらい聞こえているか
- **結核**…「結核」という病気の疑いがないか
- **尿**…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



健康診断の目的は、「体がどのようにどのくらい成長したか調べる」「体に異常がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。みなさんの未来の土台になるものとして受け止め、考えていってほしいです。

## <おうちの方へ>

検査・診察時の服装については、正確な検査・診察に支障のない範囲で、原則、体操服や下着等の着衣、又はタオル等により身体を覆い、生徒のプライバシーや心情に配慮するように実施いたします。

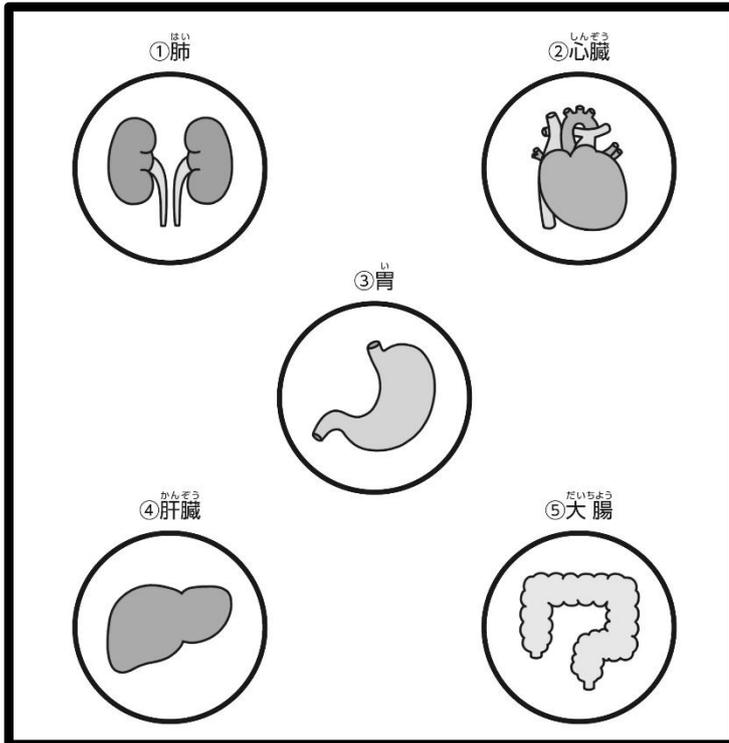
また、検査・診察の場面においては、正確な検査・診察のため、必要に応じて、医師が、体操服・下着やタオル等のない状態で視触診したり、体操服・下着やタオル等の下から聴診器を肌に直接当てたりする場合があります。ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

養護教諭  
原田節子です  
よろしくお願いいたします。

保健室



## 健康クイズ わかるかな？



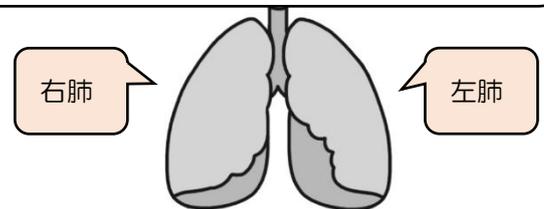
### クイズ

私たちの体の中には、いろいろな形をした器官や臓器がありますが、次の図のうち、まちがっているものはどれでしょう？

### 答え ①肺

左の①肺として示されている図は、「腎臓」です。肺も腎臓も左右に1つずつありますが、腎臓はそら豆のような形をしています。

肺は下の図のように上部がとがった形をしていて、心臓が左よりにあるため、左肺は右肺よりも少し小さくなっています。



## 保健室の利用について

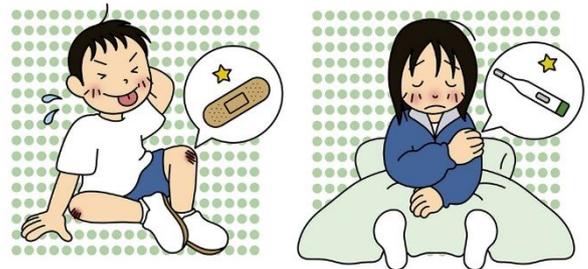
◎保健室利用については、必ず担任の先生や教科の先生など、先生に申し出て『保健室連絡カード(ピンク色)』を書いてもらい、その用紙を持って来室してください。緊急時以外は放課に来室します。

◎保健室では応急処置を行います。その後の継続的な手当ては、家庭で行います。

◎保健室では回復の見込みのある場合に限り、原則として1時間まで休養できますが、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。

●内服薬は、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。薬が必要な場合は自分に合う薬を、持参して服用します。

●消毒薬は、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、流水で対応します。



## 良い友情を育んでいこう



新しいクラスになり、新しい友達を作りたいなと思ってドキドキしていませんか？「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っても、意外に内心は困っていることもあります。よい友情はゆっくり育つもの。相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありませんが、相手の気持ちを考えた言葉で話しかけていきましょう。

友達と楽しく和やかに付き合っていくために、意識するとよいことは・・・

- 頭から否定せずに、まず相手の話を聞く。
- 人の悪口・嫌なことを言わない。
- 相手の良いところを見つけて言葉にする。