

保健だより

No.1

2025年4月10日

一宮市立西成東部中学校 保健室



健康で過ごすために

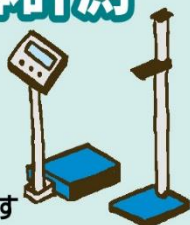
自分の健康を守るのは誰でしょうか？ それはあなた自身です。必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友だちと仲良く過ごしたりするためには、健康であることが大切です。



自分の健康を守るために、健康診断は欠かせません。健康診断では、体の成長の具合を確かめたり、異常がないかどうか調べたりします。また今後、「保健だより」でも、健康に関する情報を届けていきます。ぜひ参考にして、活用してください。

身体計測

身長と
体重を
はかります



眼科

目の病気や
異常がないか調べます



歯科

歯や歯肉、
歯並び、かみあわせ、
あごの関節などに病気や
異常がないか調べます



聴力

耳がよく
聞こえているか調べます



内科

心臓や肺の音、
栄養状態、皮膚、
背骨や胸の骨の形などに
異常がないか調べます



健康診断が はじまります

尿

腎臓病や
糖尿病などの
病気がないか調べます



運動器

骨、関節、
筋肉などの
運動器に異常や
痛みがないか調べます



耳鼻咽喉科

耳・鼻・
のどに
病気や異常が
ないか調べます



視力

どれくらい
見えているか
調べます



心電図

心臓が
規則正しく動いているか
などを調べます



学校の健康診断は、カーテンやついたてで仕切ったり、会場に入る人数を最小限にしたりすることで、検査の様子や内容・結果等が他の人に知られないように工夫しています。また、検診中は必ず女性の先生が立ち会い、皆さんが困ったときにはすぐに手助けできるようにしています。

健康診断の予定

			持ち物・注意事項
身体計測	4月14日(月)	全学年	体操服・髪の毛を頭頂で結ばない
視力検査			メガネ、コンタクトレンズ(使用する人のみ)
聴力検査		1・3年	*2年の聴力検査はありません
内科検診	5月1日(木)	3年	体操服
	5月7日(水)	2年	
	5月29日(木)	1年	
尿検査	4月22日(火)	全学年	起床後最初の尿を採る 白いふたをしっかりとねじって閉める
	5月9日(金)	再検査	
	5月28日(水)	未提出者	
心電図検査	5月2日(金)	1年・抽出者	体操服
眼科検診	5月30日(金)	1年・抽出者	
歯科検診	6月12日(木)	全学年	朝、歯磨きをしてくる
耳鼻科検診	6月24日(火)	1年・抽出者	

保健室利用のルール

○×クイズ

次のクイズに
○か×かで答えてね。
全問正解できるかな?



Q1



保健室では、ケガの
救急処置を受けられる。

Q2



救急処置を受けた後日も、
処置をしてもらえる。

Q3



保健室では、
内服薬がもらえる。

○×クイズAnswer

Q1: ○学校でのケガに限ります
ときは医療機関へかかります

Q2: ×継続した処置が必要な
ときは医療機関へかかります

Q3: ×内服薬は設置できません

けがや体調不良等で保健室を利用するときは、学級担任または教科担任の先生に申し出ます。
近くに先生がいないときは、保健委員と一緒に職員室へ行き、学年の先生に申し出ます。

許可をもらってから、保健委員または先生と一緒に保健室へ行きます。一人で移動していると急に具合が悪化したときに助けが呼べなくて困ったり、次の授業の先生に知らせることができなかつたりするので、必ず守ってくださいね。

保健室で経過をみるときは、1時間を目安にしています。

毎朝、自分の体調を チェックしよう

□体のだるさは?

□熱は?

□食欲は?

□睡眠不足は?

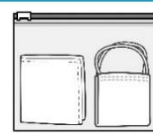
□どこか痛い
ところは?

□元気がいい?

□うんちは?



健康を守るために、下のイラストにあるように袋等に入れて、歯磨きセットと予備のマスク、ハンカチを持ってくる。



新しい年度、出会いにとても
わくわくしています。
保健室からみなさんの健康と
安全を見守っていきます。一年
間よろしくお願いします。

