

保健だより 4月

尾張旭市立西中学校
H28. 4. 15

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん進級おめでとうございます。
新しいクラス、先生との出会い、環境の変化の大きさから、不安・戸惑いで緊張感のある日々が続いていくことでしょう。

こういうときだからこそ、まずは生活のリズムを整えることがポイントです。あせらず、自分のペースで、友達を作ったり、自分の居場所を見つけていきましょう。

保健だよりでは、みなさんの心身の健康が守れるようサポートしたいと思っています。

ためしてみて いろいろなリフレッシュ法

 <p>蒸しタオルで 疲れた目を休める</p>	 <p>ストレッチなどの 軽い運動をする</p>	 <p>好きな音楽を聞いたり 歌ったりする</p>	 <p>悩みごとを 話してみる</p>
---	--	--	---

©少年写真新聞社2016

定期健康診断がはじまります

<p>4月 15日(金) 心電図検診1年 20日(水) 尿検査 21日(木) 尿検査 27日(水) 歯科検診1・2組、 3A~3E、 検尿予備日</p>	<p>5月 10日(火) 内科検診1・2組、 3A~3D 11日(水) 内科検診3E~3G、2A 心電図・貧血・検尿予備日</p>
--	---

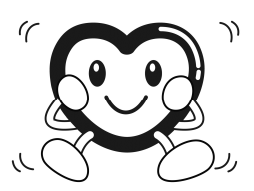
- * 3年生の歯科検診は、尾張旭市保健会主催「良い歯の児童生徒」の選出を兼ねます。虫歯だけでなく、歯垢など、口腔の衛生状態が厳しくチェックされます。
- * 結果については随時お知らせしていきます。病気・異常が見つかった際には「治療のおすすめ」を渡しますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果を知らせて下さい。なお、受診しても『異常なし』となることがあります。これは学校での健康診断が“スクリーニング”(病気・異常の疑いのあるものを選び出すこと)のためです。



● お世話になる校医さん



- 内科： 松尾 功先生 (松尾医院)
- 耳鼻科： 加藤眞二先生 (加藤眞二クリニック)
- 眼科： 近藤三博先生 (近藤眼科クリニック)
- 歯科： 森下敏光先生 (ずいほう歯科)



おうちの方へ

● 応急手当の方法、保健室で使用する薬等について

現在けがの手当は、よく洗浄することが基本です。傷を覆う湿潤閉鎖方法は、その後の経過を観察することが必要になり、救急処置に適さないということで、学校では実施していません。また、野外学習などで洗浄することができない場合は消毒をします。消毒にあたっては、塩化ベンゼトニウム（マキロンやそれに準ずるもの）を使用しています。打撲の応急処置の基本は冷却のため、氷（保冷剤等）を使います。シップや塗り薬などは、小児に使用できるものを使用していますが、時間等を考えて使用させていただきます。インドメタシンが入っているものなどは、小児に不向きですので使用していません。

また、保健室での休養は、原則1時間としています。授業が継続できないような時は、家で休養して体調を整えていただくため、迎えに来ていただくことがあります。

なお、病院に行かなければいけないようなけがの場合は、緊急な場合を除いては保護者連絡をします。緊急の場合も、保健調査票を見て、なるべくかかりつけの病院に行くようにしますが、救急



車を呼んだり、時間の都合により病院を指定できなかったりする場合がありますのでご了承下さい。子どもたちのすこやかな成長に少しでもお役に立つことができたらと思っています。

● 保健関係書類の記入、提出をお願いします。

学校では、お子さまの健康の保持増進のため、早々に健康診断を実施いたします。その際に必要な書類をたくさん配布し、ご記入、提出をお願いしますこととなります。提出期限までが大変早く、ご面倒をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

各種保健調査票には、説明文書を添付しますので、ご一読の上、ご記入をお願いいたします。

● 2・3年生は保険証のコピーを準備しておいて下さい。

野外学習や修学旅行のため、保険証のコピーが必要になります。2年生は、愛知県内のため、子ども医療費受給者証のコピーも必要です。準備をお願いします。

● 健康診断の項目が変わります。

今年度から、健康診断の検査項目に一部変更があります。

〈検査の必須項目から削除されたもの〉

- 座高の検査
- 寄生虫卵の有無の検査

〈検査の必須項目に新しく加えられたもの〉

- 四肢の状態：四肢（手足）や運動器の機能については、ご家庭でもお子さんの状態を観察していただき、それを保健調査票でお知らせいただくこととなります。

〈希望者に検査をするもの〉

- 色覚検査：希望調査後、2学期に実施予定です。



保健室からのお願い

- けがをしたら、自分でできる応急手当をしながら、保健室へ来ましょう。
- 自分の血は、なるべく自分で処理をしましょう。
 - ・ すり傷は、洗浄が基本です。自分でしっかり洗ってから保健室に来てください。保健室には、足洗い場がありません。土などが取れていない人が多いです。血が廊下などに落ちてしまったら、必ず拭き取っておきましょう。
 - ・ 鼻血は、鼻をつまんできましょう。鼻を隠しているだけではだめです。これが直接圧迫止血です。（2年生で学習します。）

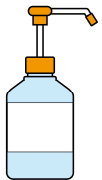
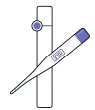


- 保健室を利用する場合は、緊急でなければ放課を利用しましょう。
- 体調不良の場合は、検温をしながら、記録簿に症状等を記入しましょう。

今の症状、いつからそうなったのか、睡眠や食事などの生活のしかたや精神的なことから体調不良の原因が見えることがあります。
- 保健室での休養は、原則1時間としています。

保健室から付き添いの人へ渡す「連絡票」は、教科担任の先生に渡しましょう。
- 保健室のベッドは、勝手に寝たり座ったりしないで下さい。座りたい場合は、いすがあります。
- 内服薬（飲み薬）は学校では使わないことになっており、保健室にはありません。

偏頭痛などの持病があって、痛みがひどくなる前に薬が必要な人などは、自分で薬を管理しましょう。ただし、絶対に他の人にあげないでください。薬には、体質によって合う合わないがあります。



その他のお願い



- トイレのスリッパは、必ずはきかえてください。ノロウイルスなどの感染防止です。
- トイレトペーパーは、芯と交換しています。芯はすてず、棚においておきましょう。
- 手洗い場には固形石鹸、トイレには消毒効果の強い緑色の液体石鹸が置いてあります。

みんなが衛生的に使えるよう注意しましょう。絵の具が手についている場合は、まずは水洗いしてから石鹸を使いましょう。

