

ほけんだより



入学・進級おめでとうございます

新入生、新2、3年生のみなさん、入学、進級おめでとうございます。
新入生のみなさんは、初めてのことがたくさんあり、慣れない環境で体調を崩すこともあると思いますが、体調管理に十分に気をつけて中学生生活を有意義なものにしていきましょう。

2、3年生のみなさんは、昨年以上に部活や勉強、そして遊びも忙しかう中学生生活を過ごさしょう。今年もよろしくお祈いします。

4月から6月は健康診断の時期です。そして、健康診断は自分自身の健康について学ぶ絶好の機会です。健診・検査の目的を理解し、健診・検査の結果を自分自身の生活に役立たせましょう。

健診・検査前日には、どんな健診・検査をするのかの「ほけんだより」を出しますのでよく読んで注意事項を守ってください。

= 1年間お世話になる校医の先生を紹介します。 =

○内科医	そがクリニック	曾我 忠司 先生	新明町7-25	TEL 925-0811
○歯科医	杉尾歯科医院	杉尾 芳郎 先生	魚住町錦ヶ丘	TEL 947-7288
○眼科医	下山眼科	下山 哲男 先生	南王子町1-1	TEL 922-2370
○耳鼻科	丹家医院	丹家 聖仁 先生	大明石町2-2-7	TEL 911-5125
○薬剤師	サンエイ薬局	林原 節代 薬剤師	朝霧東町2丁目1-13	TEL 913-8586
(本年度よりお世話になります。)				



健康診断日程



	1年	2年	3年	
発育測定	4/11(月)	4/12(火)	4/11(月)	体操服が必要です
聴力検査	4/12(火)		4/12(火)	静かに順番を待ちましょう。
視力検査	4/11(月)	4/12(火)	4/11(月)	身体測定と平行して教室で測定します。
内科健診・運動器健診	4/21(木)	4/20(水)	4/15(金)	体操服が必要です。
歯科健診	6/9(木)	6/7(火)	6/6(月)	歯科保健調アンケートを記入します。
眼科健診	5/9(月)	5/9(月)	5/10(火)	眼鏡ははずして下さい
尿検査	4/21(木)	4/21(木)	4/21(木)	追検査は、4/28・5/10 再検査は5/26・6//2
心電図	5/2(月)			体操服が必要です。
心臓病2次検査	5/24(火)	5/24(火)	5/24(火)	対象者には後日連絡します。
耳鼻科健診	6/16(木)			前日には、耳掃除をしておきましょう。
結核健診	4/11(金)	4/8(金)	4/8(金)	問診票の提出締め切り日
脊柱検診	5/31(火)			体操服が必要です。

※ 明石市では、今年度小学4年生から中学3年生までの児童生徒全員に色覚検査の希望をとります。検査の実施については後日連絡します。

「運動器」を調べます～健康診断項目の一部改正～

例年、4月から行われている健康診断。平成28年度から「四肢の状態」が必須項目として加わりました（「四肢」は両手・両足のことです）。この背景には、近年注目されている、私たちの「運動器」（骨・関節・筋肉）に関するさまざまな問題があります。

運動器が衰え、歩く・立つなどの動作や移動機能が低下した状態をさす「ロコモティブ・シンドローム」。これは高齢者だけの問題ではなく、子どもの頃の運動などの生活習慣とも深い関連があると考えられるようになったのです。

また、運動を「する人」と「しない人」に分かれ、前者は運動のしすぎ、後者は運動不足になりがち…といった傾向も指摘されています。

言うまでもなく、運動器は生活の中で大きな役割を果たしています。自分のいま、そして将来のために、異常がないかどうかしっかりチェックすることが大切です。



保護者の方へ…「災害共済給付」について

【学校の管理下】（※）で発生したお子さんの負傷・疾病等については、日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」を利用すると、医療費の給付が受けられます。受診した医療機関で「医療等の状況」の証明を受け、学校に提出してください。保険診療による初診～治療までの医療費総額5000円以上（保護者負担で500円以上）が対象となります。

ただし、給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますので、早めに手続きをお願いいたします。詳しくは保健室（養護教諭）、または担任までお問い合わせください。

※【学校の管理下】とは、授業中、部活動中、休み時間などの学校敷地内のほか、登下校時や修学旅行、林間・臨海学校など、敷地外も含まれます。



保健室を利用するときは…

皆が利用するところだからマナーを守ってね

できる限り、担任の先生や学年の先生に ことわってから来てください

保健室かな？

〇〇はどこ行った？

背、はかていいですか？

休養している人のことも考えて 静かに利用してください

わい 眠れん…

きゃ わいわい

出血しているときは 傷口をハンカチなどで 〇〇はさえてきてください

イテ… うわ？ 血だ！

自分の血は自分で始末しよう

本や資料を見たら 元の場所へきちんと戻してください

ありがとう ございました～

悩みごとがあるときは 保健室で話してみませんか？

どうしたの？

こそ…

おいで？ おいで？