

保健だより 4月

★ 保健室から今月のひとこと
今年度の健康生活目標をたてましょう。
・・・1年後、どんな自分になりたいですか？

平成31年4月8日 南牧中保健室

平成、そして令和。記念すべき、新しい年度が始まりました。

健康に1年過ごせるように、『早寝早起き朝ご飯＆ノーマディア』を心がけましょう。保健だよりの健康情報を読んで活用してくださいね。



4月の保健目標 自分のからだを知ろう！

健康診断の予定

健康診断で異常がみつかったら早めに受診！

4月9日(火) 2校時	身体計測(身長・体重) 全員
〃 〃	視力検査 全員
11日(木) 昼休み	聴力検査 全員
19日(金) 朝提出	尿検査① 全員
〃 13:30～	内科・結核・運動器検診 全員
26日(金) 11:00～	歯科検診 全員
5月13日(月) 朝提出	尿検査② ①の未提出者
〃 13:15～	貧血検査 2年と希望者
14日(火) 朝提出	尿検査③ ①②の未提出者
27日(月) 昼休み	色覚検査 1年の希望者
6月24日(月) 11:30～	心臓検診 1年
6月25日(火) 8:50～	胸部レントゲン 1年希望者
7月4日(木) 9:30～10:30	心臓検診予備日 富実高
7月4・5日(木金) 8:30～15:00	レントゲン予備日 健康づくり財団

※ 再検査や、受診の必要な場合はお知らせします。ご不明な点は保健室へお問い合わせください。

★予定は変更になる
ことがあります。

★調査の提出物を忘れないでください。

4月11日(木) しめきり

① 保健調査票

② 健康診断(結核・運動器)問診票

・・・・・・・・・・・・・・・・

★「血液検査申し込み書・同意書」「検尿容器」

「心臓検診調査表」「レントゲン希望調査」

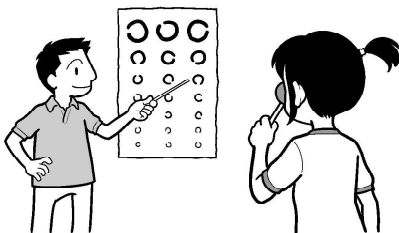
などは、そのつど配付しますので

記入・提出にご協力を

お願いします。



健康診断は スクリーニング です



スクリーニングとは、集団の中から病気の人や病気になりそうな人を見つける医学的なよりわけのことです。したがって、スクリーニングで異常が見つかったも、病気が確定したわけではありません。その後の医師の診断によって病気かどうか確定されます。

学校医の先生方を紹介します。

○学校医 堀越 勤 先生

(下仁田厚生病院)

○学校歯科医 落合和子 先生

(ゆう歯科クリニック)

○学校薬剤師 大井田文雄先生

(大井田薬局)

お世話になります。

○養護教諭は佐藤圭子です。

よろしくお願いします。



なぜ健康診断をするの？ なぜ大切ななの？

★健康診断は法律で定められた学校行事です！

「学校保健安全法」という法律では『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』（第13条）とされています。健康診断は、その実施について法律で義務として明記されている、重要な学校行事なのです。

★大切な理由…健康診断の主な目的とは？

- ・体の発育発達の様子や健康状態を調べる
- ・病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる
- ・自分の体を知り、関心をもつきっかけになる
- ・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上で欠かせないもののひとつ。学校での勉強や運動はもちろん、趣味や遊びも、体や心が元気であればこそできるのです。また、学校での健康診断は、みなさんの「いま」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、その方法やポイントを学び、今後に活かすための場でもあるのです。

お知らせ おうちの方と一緒に読んでください。

○ 食物アレルギーのアレルゲン表示のある献立表について

- ① 希望する人に毎月末に配付しますので、養護教諭 佐藤に連絡してください。
（どんなものか見てみたい場合もぜひご連絡ください！）
- ② 食物アレルギーのある生徒は保護者と一緒にアレルゲン表示献立表を見て、以下を確認してください。
 - ・禁食・おかわり無しなど、本人がわかるようにして、担任に伝えるようにお願いします。
 - ・代替え食を持参する場合には、職員室で預かります。登校したら職員室に持ってきてください。



○ アレルギー疾患用学校生活管理指導表について

医師から食物アレルギーの診断の出ている場合は、「食物アレルギー管理指導表」に記入していただき、個別プランを作成し、学校生活で配慮していきます。学校（担任または養護教諭）にご連絡ください。

○ 平成31年度「早寝早起き朝ご飯」推進校事業について

中学生の子供たちの基本的な生活習慣の維持・向上・定着を図るため平成31年度も国立青少年教育振興機構の推進校事業に取り組みます。

今年度の主な事業としては、生活チェック・メディアチェック・講演会・調理実習などを計画しています。

「早寝・早起き・朝ご飯・ノーメディア」運動に取り組み、健康な体づくりをし実行しましょう。



4～5月の予定

- 4月中旬 生活アンケート
- 4月15日～21日
生活チェックウィーク
- 5月6日 講演会（授業参観日）