

ほけんだより

4月

★4月の保健目標★ 自分のからだを知ろう

令和6年4月18日

川口市立東中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます！新しい環境にはもう慣れましたか？
中学校の3年間は心も体も大きく成長する時期です。
これからの1年間、みなさんが健やかに成長していけるよう応援しています！



よろしくお願ひします

みなさんが元気で楽しい学校生活を送れるようお手伝ひします。



これから健康診断が始まります。

疾病通知や健康カードを確認して、自分のからだや成長について知る機会にしてくださいね。

保護者の方へ

色覚検査について

先天性色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)にみられます。

特定の色を見分けにくい状態から色が全くわからない状態まで様々ですが、色を見誤って周囲から誤解を受けたり、色を使った授業の一部が理解しにくかったり、日常生活に影響が出ることがあります。

学校の健康診断では色覚検査を実施していないため本人が気づいていない場合もありますが、将来の進路や職業選択にあたり自分自身の色の見え方について知っておくことは大切です。

希望される場合は学校で個別に検査をすることができます(学校での検査はスクリーニング検査(選別検査)なので色覚異常を診断できません。疑いがあった場合には、眼科受診をお勧めします)。

検査希望や色覚についてお問合せがありましたら、保健室までご連絡ください。

給食の際のアレルギー対応について

東中学校は、南平学校給食センターから配送される《センター調理方式》の給食です。

食物アレルギーのお子様に対する対応として『給食献立日誌』や『給食用食品一覧表』の配布、『内容成分表の閲覧』、『デザート代替食(年に数回)』を行っております。

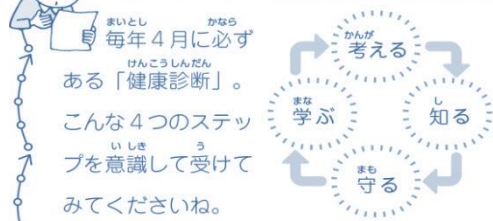
このようなアレルギー対応の対象になるのは、基本的には、**医師から食物アレルギーであるという診断を受けており、学校で配慮が必要と診断されていて、医師の診断と指示に基づいた食事の対応が必要な**お子様です。

希望される場合はお知らせをお渡しますので、保健室までご連絡ください。



内科	服部 光顕 先生	米山 敏和 先生
歯科	中村 勝文 先生	田川 杏里 先生
耳鼻科	三宅 孝功 先生	
眼科	中村 美佳 先生	※今年度眼科検診はありません
薬剤師	西田 恵子 先生	

健康診断 4つのステップ



かんがえる 保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

し知る いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

まも守る きちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

まな学ぶ より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。



これからの保健行事

4月 18日(木)	内科検診	7組・1年	5月 9日(木)	尿検査	
23日(火)	歯科健診	3年		内科検診	2年
24日(水)	歯科健診	2年 345組	10日(金)	尿検査	
25日(木)	内科検診	3年			
26日(金)	歯科健診	7組・1年			
		2年 12組			



健康診断の前に注意してほしいこと



お風呂に入って清潔に
耳垢や爪もチェック!



早く寝て体調を整えよう
朝食を食べよう



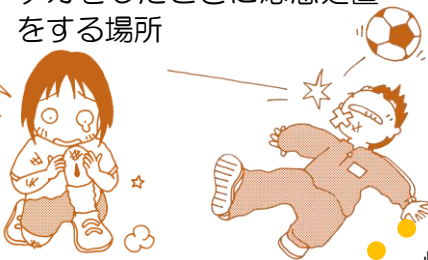
メガネやコンタクトなど
検査に使うものを忘れずに



目や耳にかかる髪は
まとめたり留めたりしよう

保健室は、こんなところです

ケガをしたときに応急処置
をする場所



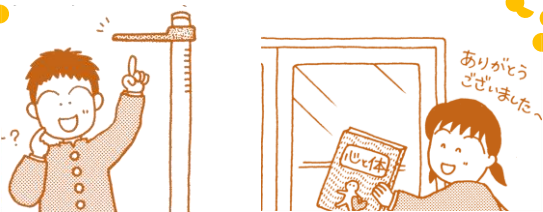
具合の悪いときに少し休む
(様子をみる) 場所



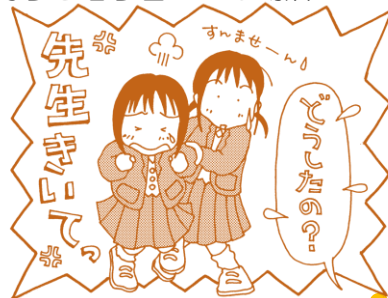
悩みや心配ごとを相談する
場所



自分の体のことを知る場所



トラブルなどでつらくなった時に、
気持ちを落ち着かせる場所



保健室は、いろいろな人が様々な理由で利用する
場所です。

ルールを守って、みんなが気持ちよく利用できる
保健室にしましょう！

保健室利用のきまり



**利用するときは
保健室利用カードが
必要です！**

先生に保健室に行きたいことを
伝えて、**保健室利用カード**を
書いてもらいましょう！

授業中・・・教科担任
部活中・・・部活の顧問
休み時間・・・担任（次の授業の先生）

月 日 () 時 分	
保健室利用カード	
年 組 生徒名	
頭痛・腰痛・気持ち悪い・熱っぽい けが・その他() のため、保健室へ行かせます。	
教員名	
保健室来室 :	退室 :
症状 頭痛・腰痛・気持ち悪い・熱っぽい 風邪・咳・のど・寒気・だるい その他() 熱()℃	
けが: すり傷・切り傷・打撲・捻挫 その他()	
部位: ()	
対応: 教室で様子を見て下さい。 ・保健室で休養させて様子を見ました。 ・早退させて下さい。 [家庭へ連絡をお願いします。] ・その他()	

- ★ 保健室を利用できるのは、原則 休み時間 か 放課後 です。（緊急時を除く）
- ★ 身長などを測る、書類を提出するなど、すぐに用事が済むときはカードがなくても利用できますが、授業に遅れないように教室に戻りましょう。



保健室を利用するときの流れ

体調不良・ケガをしたことを先生に申し出て、**保健室利用カード**をもらう

↓
保健室に行って**保健室利用カード**を保健室の先生に渡す

↓
体調不良の場合は「いつから」「どんな状態なのか」を、
ケガの場合は「いつ」「どこで」「どこを」「どうしたのか」などをしっかり説明し、
保健室で処置を受ける

↓
保健室の先生が処置内容などを**保健室利用カード**に記入するので、受け取る

↓
教室に戻って、先生に**保健室利用カード**を渡す



保健室のルール

- ★ 保健室は、『今日 学校で 起きたケガや病気の対応をする場所』です。
何日も続くケガや病気は保健室では対応しきれないので、自己管理しましょう。
- ★ 保健室には**飲み薬はありません**。いつも使う薬がある人は自分で持ってきてきましょう。
- ★ 利用しているほかの人に対して思いやりを持ちましょう。
具合が悪い人のために**声のボリュームを下げたり**、ケガをした人のために**席を
ゆずったり**してあげてください。