

ほけんだより 4月

令和6年4月
柏第五中学校
養護教諭

進級おめでとうございます！

保健室は、ケガの手当・体調不良時の一時的な休養・心や体に関する相談などで利用できる場所です。

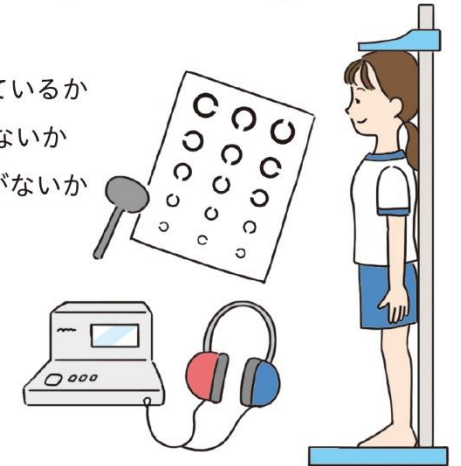
柏五中のみなさんが元気に過ごせるように、保健室から体と心の健康をサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします！



養護教諭の倉 育実です。
よろしくお願いします♪

健康診断 ～何を調べる？ 目的は？

- **身体計測**…身長・体重、成長の様子はどうか
- **内科**…心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
- **運動器**…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- **歯科**…歯やあご、歯肉（歯ぐき）に異常や病気がないか
- **耳鼻科**…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- **眼科**…目や目の周囲に異常や病気がないか
- **視力**…目がどのくらい見えているか
- **聴力**…耳がどのくらい聞こえているか
- **結核**…「結核」という病気の疑いがないか
- **尿**…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



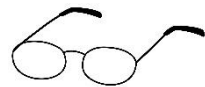
健康診断の日程

月日	曜日	項目	対象学年
4 / 12	金	身体計測	全学年
		視力検査	全学年
		聴力検査	1年・3年
4 / 25	木	心臓検診一次	1年
5 / 9	木	歯科検診	全学年
5 / 14	火	内科検診	2年 3年の1～2組
5 / 15	水	眼科検診	全学年
5 / 29	水	内科検診	ひまわり・1年 3年の3～5組
5 / 30	木	耳鼻科検診	1年・3年 2年の希望者
5 / 1	水	尿検査1次	全学年
		※ 5 / 7 (火) 予備日	
5 / 23	木	尿検査2次	2次対象者 1次未提出者

メガネをしている人へ

4/12(金)の
視力検査日は、

メガネを忘れずに！



そして、健康診断の主な目的は「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受けとめ、考えていってほしいと思います。



運動器検診で「しゃがむ」のは
なんのため？

★ 答えは2つ

- A みんなですると楽しいから
- B ケガをしやすすくないかをみる
- C スポーツ障害になりやすすくないかをみる

【答え】 B C

「しゃがむ」とときには、足のつけねの関節、ひざの関節、足首の関節を、大きくまげます。この関節が十分まげられないと、かかとが床から離れたり、後ろにころんでしまいます。太ももの前やふくらはぎの筋肉がかたいときも、う



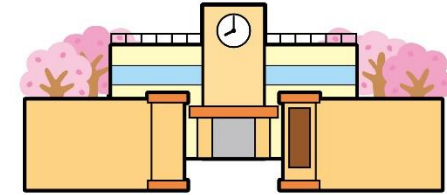
まくしゃがめません。関節や筋肉がかたいまま激しい運動をすると、スポーツ障害が起こりやすくなります。また、ケガもしやすいです。しゃがみこみは、練習すればできることが多いです。でも痛みがあったり、うまくいかないときは、かくれている病気がないか、病院でみてもらいましょう。

保護者様 保健関係に関するお願い



進級おめでとうございます。今年度も学校保健に関して、ご理解とご協力の程よろしく願いいたします。
お子さんが元気に学校生活を送れるよう保護者の皆様と一緒にサポートして参りたいと思います。

また、年度始めは保健調査等の書類への記入と提出がございます。期日が短く申し訳ございませんが、よろしくお願いいたします。
その他、欠席連絡と健康診断の結果について、下記をお読みいただくようお願いいたします。



欠席連絡について

当日の朝、**7:50 までに**

「sigfy 欠席遅刻連絡」に入力 または
学校へ電話 をお願いします。

※ インフルエンザや新型コロナウイルス感染症といった
出席停止の対象となる感染症にかかった場合は、
早めに学校へ電話をお願いします。

※ お願い

発熱や体調不良につきましては、コメント
欄に詳細を入力していただくよう、ご協力
をお願いします。

(感染症集団発生状況を把握するため)

柏第五中学校 欠席遅刻連絡 入力例

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

必須 項目を選んでください。
欠席

必須 理由を選んでください。
発熱

コメント
昨夜より発熱 38.5℃
咳、鼻水、のどの痛み
本日、受診予定

31/150

申請

健康診断の結果について

- ◆ 健康診断の結果、再検査や治療が必要な場合、受診勧告をお渡します。
(異常がない場合は、結果をお知らせしていません。)
- ◆ 疾患によっては、時間が経つと症状が悪化してしまうものもあります。
特に気になる症状がある場合は**早めの受診**をおすすめします。
- ◆ 治療中や定期的に受診されている場合に受診勧告が配付された際は、
「現在、治療中です。」等と保護者の方が受診勧告に記入し、提出してください。
- ◆ 視力検査の受診勧告は、「児童生徒等の健康診断マニュアル文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課監修」に従い、**視力 B (0.9~0.7) , C (0.6~0.3) , D (0.3 未満)** の生徒に配付いたします。
- ◆ 結果についてご不明点などがございましたら、保健室の倉(くら)までご連絡ください。