

# ほけんだより 4月

高柳中学校  
保健室  
R4.4



入学・進級おめでとうございます。養護教諭の  
「はやし まりな林 真里奈」と申します。保健室からみなさんの健康  
をサポートしていきますので、よろしくお願いします！

さて、新しい学年、新しい教科書、新しい先生や友達を迎え、いよいよ新学期が始まりましたね。今年度は4月から無事に新学期を迎えることができました。しかし、油断を許さない状況が続きそうですね。気持ちを新たに、心も体も健康な日々を過ごせるようにしましょう。



お世話になります

## 学校医の先生方

健康診断の際は  
しっかりあいさつをしま



内科	石川 紀行 先生	高柳消化器内科外科
	三好 義隆 先生	みよしあかちゃん こどもクリニック
歯科	安田 幹弘 先生	やすだ歯科医院
	小山 直樹 先生	柏緑ヶ丘歯科
眼科	蓑輪 勝行 先生	南柏アイクリニック
耳鼻科	村本 武久 先生	南柏耳鼻咽喉科
薬剤師	難波 のり子 先生	こぼと薬局



## -----年度初めの確認です-----

### 保健室の利用



体調が悪い時は各教室にある「保健カード」に記入をし、担当の先生にサインをもらってから来室してください。  
けがをした時にはカードは不要です。担当の先生にことわっ  
てから来室してください。

- ★緊急な場合を除いて休み時間に利用してください。
- ★保健室での休養は原則的に1時間です。
- ★学校では内服薬は出せません。
- ★けがの処置は基本的に「当日・学校でのけが」に限ります。

### ジャージ類の貸し出し

忘れた生徒への個人的な貸し出しは行いません。  
担任の先生からの依頼があれば貸し出しができますので、  
まず担任の先生に相談してください。

- ★けがや嘔吐などでよごれてしまった場合には貸し出しできません。すぐに保健室に来てください。

### トイレ掃除

クレンザー・トイレマジックリンスプレー・黒い袋・使い捨て手袋・便器ブラシ など必要なものはなるべく休み時間に保健室に取りに来てください。その他、必要な物があったら担当の先生に相談してください。

トイレトーパーと手洗い石けんは保健委員会の生徒が配布します。

- ★委員会活動が始まるまでは掃除当番の人が保健室まで取りに来てください。

### AED

AEDは、心肺停止状態になった人の命を救うために使います。

高柳中は職員玄関にあります。いざというときに備えて設置場所を確認しておきましょう。

# 令和4年度健康診断スケジュール

日時	項目	対象学年	会場
4/11(月) 1~3校時	身長体重	全学年	高翔館
	視力	全学年	各教室
	聴力	1年・3年	家庭科室
4/13(水) 9:00~	心臓検診	1年	体育館
4/28(木) 9:00~	歯科検診	全学年	地域ルーム
5/11(水) 9:00~	耳鼻科検診	1.3年+2年希望者	地域ルーム
5/12(木) 13:00~	内科・結核検診	2ABCD もみの木	保健室
5/13(金) 13:00~	内科・結核検診	1ABC 2E	保健室
5/13(金)	尿検査1次	全学年	保健室
5/16(月)	尿検査1次予備日	13日に出せなかった者	保健室
5/18(水) 9:00~	眼科検診	全学年	地域ルーム
5/27(金)	尿検査2次	2次対象者	保健室
5/31(火) 9:00~	内科・結核検診	1DEF・3年全	保健室
6/10(月)	尿検査2次予備日	5/27に出せなかった者	保健室

## 4月の検査 注意事項

### 身体測定

- ・体操服・ハーフパンツを着用してください。※会場まではジャージ着用可
- ・髪の長い人は身長測定のじゃまにならないよう、工夫して髪を束ねてください。

### 視力

- ・授業中メガネをかけている人は眼鏡を持参してください。
- ・コンタクトレンズの人は、矯正視力のみでの測定となります。
- ・0.3 0.7 1.0 の3つの視標のみの選別検査です。

A→1.0が見える  
B→0.7が見える  
C→0.3が見える  
D→0.3が見えない

### 聴力

- ・耳垢をとってきましょう。
- ・レシーバーの着脱は測定の先生が行います。
- ・2人同時に検査をします。背中合わせで座ってください。
- ・音が聞こえている間はボタンを押し続けてください

## 心臓検診

- ・胸に 6 カ所と両手首・両足首の 4 カ所に電極を付け心電図及び心音を測定します。
- ・胸の電極は吸ばんのため、検査後にあとがつくことがあります。時間が経つと消えます。

## 歯科検診

- ・当日の朝は歯磨きを忘れずにしてきましょう。

## 検診結果

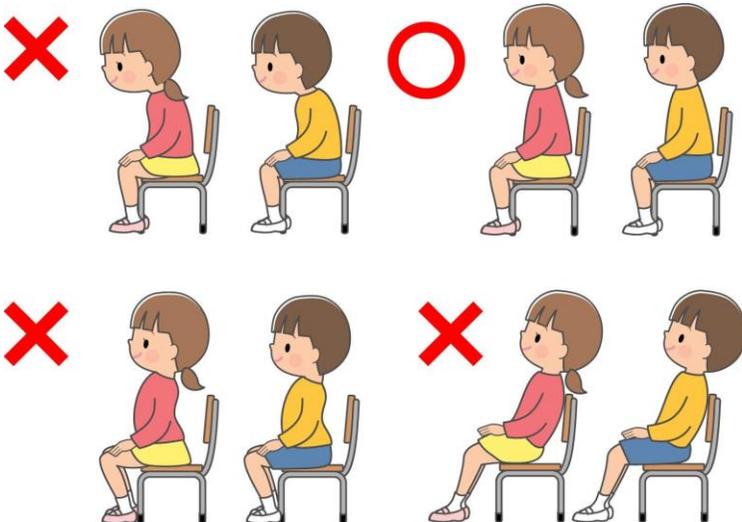
病院での検査や治療が必要な生徒のみに色紙での結果を配付します。異常なしの場合は通知がありませんので、ご了承ください。1 学期末に健康診断結果一覧を配付します。不明なこと、心配なことがある人は保健室まで問い合わせをしてください。



# 正しい姿勢で・・・

姿勢が悪いと見た目が悪いだけでなく、内臓が圧迫されたり視力が落ちたりと健康にとってもよくありません。下の絵のように正しい姿勢で授業を受けるよう心がけましょう(姿勢を維持しようとするだけでも腹筋背筋のトレーニングになりますよ)

机・イスの高さが合っていない人は、身体測定の後に担任の先生に申し出て、調整してもらいましょう。



## 正しい姿勢

- ①頭をまっすぐにあごを引く
- ②肩を引き、肩甲骨をまっすぐに
- ③胸をはり、下腹をひっこめる
- ④体の重心と頭の重心が一直線になるようにする
- ⑤腰の関節とひざの関節を直角に曲げ、体のどこにも無理な力を入れない