

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和6年4月8日



入学・進級 おめでとうございます。

新年度がスタートしました。気持ちも新たに目標を立てている人も多いことでしょう。元気に楽しく学校生活を送れるようにしたいですね。

4月は毎日が新しいことの連続で、緊張することも多く、意外と疲れやすい時期です。早寝早起きを心がけ、疲れをためないようにしましょう。

春休みモードから学校モードへ切り替え、エンジンをかけていきましょう！

4月の保健目標：自分の健康状態を知ろう！

☆☆☆☆健康診断が始まります！☆☆☆☆

自分の体の状態を知る大切な行事です。しっかりとした態度で臨みましょう。

月	日	曜	開始時間	検診	対象	場所	備考
4	11	木	8:45	歯科検診	全学年	保健室	朝の歯みがきを忘れないこと
	16	火	9:45	身体計測	全学年	格技室等	体育着登校・メガネ持参
	18	木	1:30	耳鼻科検診	全学年	保健室	前日に耳掃除をしてくること
	19	金	1:30	心臓病検診	1年	図書閲覧室	心臓病検診調査票の回収・体育着登校
	25	木	8:35	腎臓病検査 1次(1回目)	全学年	保健室	保健委員がクラスごとに回収 午前8:35までに保健室へ提出 ※容器は前日までに配布
			9:00	眼科検診	全学年	保健室	目をこすらないこと
5	10	金	1:30	内科検診	全学年	保健室	結核健診問診票の回収 結核検診、四肢の状態も共に検診 脊柱側わん検診(1・3年のみ)
	14	火	8:35	腎臓病検査 1次(2回目)	未提出者 該当生徒	保健室	保健委員がクラスごとに回収 午前8:35までに保健室へ提出
	28	火	8:35	腎臓病検査 2次及び 1次(3回目)	未提出者 該当生徒	保健室	本人が保健室へ提出 提出できない場合は、本人が必ず保健室 へ連絡すること
10	18	金	1:30	貧血検査	1年 希望者	保健室	希望者のみ実施

☆詳しくは保健だよりにて検診の受け方等をお知らせします。

□□**歯科検診（11日/木）の受け方**□□

歯科検診では、虫歯の有無、歯ぐきや歯並びなど口の中の状態を調べます。

朝の歯磨きを必ずしてください！

- 1 日時 4月11日（木） 8:45 開始
◎校医の先生は中山庸成先生（中山歯科）です。
- 2 順序 2年（8:45～）
3年（9:45～予定） } クラス順に
1年（10:50～予定）
- 3 場所・受け方 保健室



- ① 出席番号順に並び、保健室へ移動し、間隔をとって並びます。
②保健室に入る前に手指消毒をします。保健室の中には2人入ります（受ける人1人・待つ人1人の計2人）
③保健室の中に入ったら、マスクをとり、受ける前に名前を伝えます。
④大きく口を開け、歯や口の状態を診ていただきます。
⑤検診後は自分の学年の階の水道で手を洗い、教室に戻ります。

～**歯科検診の時に先生が言うことばに耳を傾けてみよう！**～

先生は診断しながら記録の人に結果を伝えています。

よ～く聞いていると自分の口の中に虫歯や歯肉炎がないかが分かります。

A～E → ^{にゅうし}乳歯

1～8 → ^{えいじゅうし}永久歯

斜線（しゃせん） → ^{げんざいし}現在歯（今現在生えている歯のこと）

C（シー） → ^{むしば}虫歯

CO（シーオー） → ^{むしば}虫歯になりそうな歯

G（ジー） → ^{しにくえん}歯肉炎

GO（ジーオー） → 軽い歯肉炎

☆みんなの保健室☆ 利用のルールを守ろう！！

1 体調不良やケガで利用するときは…

- 原則として休み時間に利用してください。休み時間は、職員室で「保健室利用連絡票」（ピンクの用紙）をもらってきてください。利用後は「保健室利用連絡票」を教科担任に提出してください。



- 授業中は、必ず教科の先生に断り、「保健室利用連絡票」をもらってきてください。
- 友達に頼んで絆創膏をもらいに来たりせず、必ず本人が来てください。
- 入室時はノックをし、「学年・組・名前と用件」をきちんと伝えましょう。

2 保健室は救急処置の場です

- 継続的な治療や家庭でのケガについては対応できません。また、内服薬は渡せません。
- 体調不良による休養は回復の見込みのある人のみ、原則として1時間程度としています。早退の際は帰宅後、保護者の方または本人が学校に到着の電話連絡をしてください。

養護教諭の平塚かおりです。

みなさんが健康で楽しい学校生活を送ることができるようお手伝いをしていきます。よろしくお願いします。

