

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18日

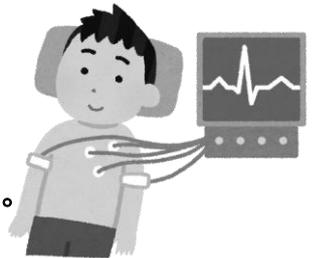
4月の保健目標：健康診断を通して自分の健康状態を知ろう！

♡♡19日(金)は心臓病検診があります♡♡

心臓病検診では、心電図をとり心臓の動きを調べます。この日はジャージ：体操着登校です。検診の前に手指消毒を、教室に戻る前に手洗いをきちんと行いましょう。

- 1 日時 4月19日(金) 13:30~(予定)
- 2 対象・順序 1年生 1組男女→2組女男→3組男女
- 3 場所 3階 図書閲覧室
- 4 受け方

- ① 呼ばれたら保健委員先頭に、男女別出席番号順に並び、図書閲覧室へ。
- ② 図書閲覧室前の受付で名前の確認をし、番号札を受け取る。
- ③ 図書閲覧室に入る前に靴下をぬぎ裸足になる。
- ④ 検査員の方の指示に従って、検査を受ける。部屋の中では、足音を立てない。しゃべらない。
- ⑤ 検診後、静かに教室に戻る。



▽受けるときのポイントは・・・**リラックスして受けること**(痛くありませんので・・・)▽

◎◎◎25日(木)は腎臓病検査の回収日です◎◎◎

腎臓病検査では、尿を調べることで腎臓病や糖尿病などの疑いがないかを調べます。

- 1 日時 配布：4月23日(火)

回収：**4月25日(木)**★クラスごとにまとめて8:35までに保健室へ



- 2 提出方法 **配布する物(5点)・・・プリント・採尿コップ・提出用袋・提出用容器・名前シール**

●配布されたプリントをよく読み、回収日の早朝尿を採取し、容器に入れる。



シールの名前を確認する。



シール①を袋に貼る



シール②を容器に貼る。



袋に容器を入れる。

●名前シールを所定の場所に貼り、提出用袋(青い袋)のまま、回収袋に入れる。

☆保健委員は名前の確認を行い、名簿にチェックをしながら回収し、保健室に提出する。

★クラス名簿・回収用のビニール袋(ブルーの袋・1枚)を各クラスに配布します。

☆体調により25日(木)に提出できない人は、5月14日(火)の予備日に提出してください。

回収方法は1回目と同様、クラスでの回収となります。

◎◎4月25日(木)は眼科検診です！◎◎

3年→1年→2年(クラス順)の順番です。(9:00開始予定)

◎校医の先生は三輪先生(みわ眼科)です。

眼科検診では目の周り、まつげ、まぶた、結膜、角膜などに病気の疑いがないかを調べます。
検診の前に手指消毒を、教室に戻る前に手洗いをきちんと行いましょう。

<受け方>

- ① 保健委員を先頭に出席番号順に並び、保健室へ移動します。
- ② 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 名前を伝え、挨拶をしましょう。
- ④ 両目の結膜が見えるように「あかんべー」をします。
- ⑤ 挨拶をして、教室に戻りましょう。
- ⑥ ☆「ありがとうございました」の挨拶が自然にできるといいですね！

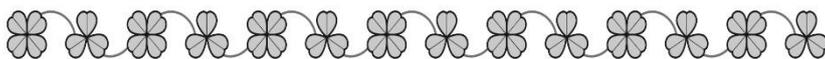


<気をつけたい目の病気>

結膜炎	ウィルス、細菌、体質(アレルギー)その他様々な原因によって起き、目の充血やかゆみを伴い、中には、眼精疲労を起こして視力の低下を招いたりします。
眼瞼縁炎	ただれ目のこと。外界の刺激や結膜炎などの原因で目のまわりが炎症を起こします。汚い手でこすったりすると炎症を起こすことがあります。
麦粒腫	ものもらいのこと。まぶたが腫れて化膿します。目の汚れ、目の疲れ、結膜炎等で起こりやすくなります。
霰粒腫	まぶたに、脂肪様のものができ、放っておくと乱視の原因になります。

◎身体計測で、視力がB以下の人には「視力検査結果のお知らせ」を渡します。

●検診の結果、受診の必要がある人には『「眼科」健康診断結果と受診のおすすめ』を渡します。



その1 保健関係の書類の記入をお願いします!

入学・進級にあたり、保健関係の書類の記入、ご提出ありがとうございました。今後、住所・電話番号の変更がある方は新しい連絡先を必ずお知らせくださいますようお願いいたします。早退や病院受診の際に保護者の方への連絡が必要となります。必ず連絡のとれる場所をご記入ください。

その2 学校でけがをした場合は「日本スポーツ振興センター」への申請を!

学校管理下のけがにより、病院にかかった場合は「日本スポーツ振興センター」の給付対象になります。希望される方は書類の提出をお願いします。(保護者に記入していただく書類と医療機関に記入していただく書類があります。)練馬区で配布している(子)の医療証を使用した場合も同様です。ただし、(子)を使った場合は1割の給付となり3割は練馬区へ返還されます。申請書類を保健室に取りに来てくださるようお願いいたします。(本人でも保護者の方でも構いません)

不明な点がありましたら西保健室:平塚までお問い合わせください。

