

ほけんだより

谷原中学校
保健室No.1
26、4、7



みなさんは今、からだや心が大きく変化する時期にあります。健康診断は、ただ検査を受けて、健康状態を知るだけでなく、自分のからだの変化を受け止め、自分のからだを大切に思う気持ちを育てる大きなチャンスです。年に1回の健康診断は大人になっても続きます。とても大切なものです。



入学、進級おめでとございます。新学期、新しい出会いが待っています。中学生は体も心も大きく成長する時期です。勉強、部活など頑張るためには、健康な体が大切です。

今年1年間充実した中学校生活を送るためにも、規則正しい生活習慣で過ごしましょう！



保護者の方へ
本日、保健関係の
提出書類を
配布しました。

下の詳細をよくお読みいただき、必要事項をご記入の上担任まで提出してください。お手数おかけいたしますが、よろしく願いいたします。

提出しめきり4月9日(水)です。

1年生は明日提出です。提出期間が短く申し訳ございません。10日の内科検診に必要な書類なのでご協力お願いいたします。

- 1年生 ●結核検診問診表 (内科検診で使用します)
- 心臓検診問診表

2、3年生

●保健調査票 (3年間使用するもの)

- ① 表面の緊急連絡先の変更がないかどうか確認してください。
けがをして受診が必要な時に連絡がつく連絡先を必ずご記入ください。
- ② **必ず、中を開いて、変更や追加がないかご確認ください。**
裏面の日頃の体調について、学年ごと記入します。

●結核検診問診表 (内科検診で使用します)

内科検診 全学年
4/10 (木) 午前

腎臓検診 (尿検査回収日)
1次 4/11 (金)
予備日 4/23 (水)
2次 5/9 (水)

歯科検診 全学年
4/15 (火) 午前
4/16 (水) 午前

全学年を2日間に分けて実施します。
詳細は後日お知らせします。

眼科検診 全学年
4/17 (木) 午前

身体計測 全学年
4/28 (月)

身長・体重・座高・視力・聴力

耳鼻科検診 全学年
5/8 (木) 午後

今年度お世話になる
学校医の先生方です

- ★内科 中村光彦先生 (中村医院) tel 3997-0250
- ★眼科 三輪三千子先生 (みわ眼科) tel 6915-9290
- ★耳鼻咽喉科 じびいんこうか 大木光義先生 (大木耳鼻咽喉科) tel 13970-8733
- ★歯科 清水勇先生 (清水歯科医院) tel 3997-1254
- ★薬剤師 上田 ゆき江先生 tel 3999-9138

心臓検診 4/25 (金) 午前
1年生と2・3年生の対象者

臨海学校事前健診 (1年生参加者) 日時未定です。
修学旅行前健診 (3年生) 午後・・・9/30(火)
貧血検査 (1年生希望者) 午後・・・11/7(金)
秋の歯科検診 (対象者) 午前・・・11/27(木)
スキー事前健診 (2年生) 午後・・・2/17(火)

学校感染症について・・・

下記の学校感染症にかかった場合は、出席停止となります。（欠席にはなりません）
 すぐに学校へご連絡ください。「登校届」の用紙をお渡しします。保護者の方がご記入の上学校へ提出してください。

		平成 年 月 日	
年 組			
保護者様		練馬区立 谷原中学校	
<p>お子様が下記の感染症にかかった場合は、余病の併発と他人への感染予防のため、学校保健安全法の規定により「出席停止」となります。※「出席停止」の場合は、欠席にはなりません。 なお、医師により登校許可の診断が出された後は、下記の「登校届」に記入のうえ、学校に提出してください。</p>			
種別	学校感染症と出席停止の基準		
	病名	出席停止の期間 (H24.4改正)	
第一種	鳥インフルエンザ (H5N1)	治癒するまで (病気がなおるまで)	
	インフルエンザ	発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで	
第二種	百日咳	特有の咳がとれるまで、または、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	
	麻疹 (はしか)	熱が下がってから3日経過するまで	
	流行性耳下腺炎 (おたふく)	耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風疹 (三日はしか)	発疹が消えるまで	
	水痘 (みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで	
	咽頭結膜熱 (プール熱)	主な症状がなくなったあと2日経過するまで	
	結核	病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで	
第三種	髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで。	
	腸管出血性大腸菌感染症 (O-157等)		
	流行性角結膜炎		
	急性出血性結膜炎		
	コレラ ・ 細菌性赤痢		
	溶連菌感染症		
	ウイルス性肝炎		
	手足口病		
	伝染性紅斑		
	マイコプラズマ感染症		
	感染性胃腸炎 (ノロウイルス等)		
その他 ()			
キ リ ト リ			
登 校 届			
学 校 長 様		平成 年 月 日	
病 名		病 (医) 院名	
上記の疾病について、 月 日 からの加療の結果、医師より登校許可の診断が出されたので 月 日 から登校いたします。			
年 組		児童氏名	
※ 保護者が記入して、学校へ提出してください。		保護者氏名 印	

学校で (登下校時も含む) けがをしたら・・・

保健室で手当てできるけがについて・・・

ねんざや打撲、その他様々なけがで保健室で手当てをした後に、ご家庭で経過観察が必要なけがに関してだけ、お子様に、けがの様子とその後の注意事項を書いたお手紙をお渡しすることがあります。帰宅後の様子を書いていただいて、翌日学校へ提出することになっています。

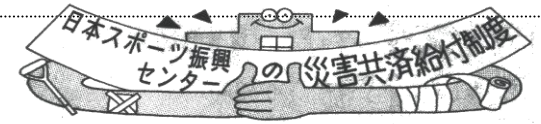
「学校でけがをしたよ」というお話がお子様からお話があった時は、お手紙をもらったどうか聞いてみてください。また、家庭でのけが、けがの継続の手当については各ご家庭でお願いします。

医療機関での手当てが必要なけがについて・・・

けがの直後、または経過観察後に症状が悪化した時、医療機関への受診が必要と判断し、保護者の方へ電話連絡します。かかりつけの病院をお聞きして医療機関へ行きます。保険証がないと受け付けてもらえない病院もあるので、病院まで来ていただくこともあります。保護者の方と連絡がつかない場合は、保健調査票に記載された、かかりつけ医か、学校側の選んだ病院での受診になります。病院からの指示で後から保険証をもっていただく場合もあります。

けがの程度や受診した病院によってご連絡方法や、ご協力いただくことが様々だと思います。よろしく願いいたします。

受診した時の治療費について



学校の管理下でけがをして医療機関で受診した場合は、担任、養護教諭にご連絡ください。手続きの用紙をお渡しします。

学校でけがをした場合、治療費は、「練馬区こども医療証」を使用して大丈夫です。しかし、都外の医療機関では、「練馬区こども医療証」は使用できません。3割でお支払いいただいて、学校での手続き後、スポーツ振興センターから4割給付されます。

おうちの方へ ご入学・進級おめでとございます。

中学校3年間はあっという間なのに、体と心の成長はとても大きく、理由もなく体調不良になったり、悩んだり・・・これから大人になっていく上で大切な時期だなと感じています。保健室では、「自分の体は自分で守る」を目標に、体調が悪くなったり、けがをした時は、子供たちと一緒に「生活習慣はどうか?」「けがの原因になっていることがあるかもしれない・・・」などと考えていきたいと思っています。谷原中生徒の体と心の健康について、保健室の様子など、このほけんだよりでお知らせしていきたいと思っています。1年間よろしく願いいたします。

養護教諭 稲垣 奈緒子