

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7年4月7日



ご入学、ご進級、おめでとうございます。
新しいことがいっぱいの新年度がスタートしました。ワクワクドキドキ、胸いっぱいの希望を持って新学期を迎えたことでしょう。

4月は環境の変化に加え、行事も多いので、思っているよりも疲れているものです。短くても、ほっとできる時間を大切にしましょう。

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 | 10 | 木 | 8:45 | 歯科検診 | 全学年 | 保健室 | ・朝の歯磨きを忘れないように。 |
| | 15 | 火 | 2・3・4校時 | 身体計測 | 全学年 | 保健室 マイステップアップルーム | ・ジャージ・体操着登校 順番：②3年→1年→2年 ・メガネを使っている人は持参すること |
| | 17 | 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 |
| | 21 | 月 | 1:30 | 心臓病検診 | 1年 | 図書閲覧室 | ジャージ・体操着登校 心臓病検診調査票を事前に回収 |
| | 23 | 水 | 8:35 | 腎臓病検査 1回目 | 全学年 | 保健室 | 保健委員が回収 午前8:35までに保健室へ提出 ※容器は前日までに配布 |
| | 24 | 木 | 9:00 | 眼科検診 | 全学年 | 保健室 | |
| 5 | 9 | 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(保健調査票より) 脊柱側わん検診(1・3年) |
| | 13 | 火 | 8:35 | 腎臓病検査 2回目 | 未提出者 該当生徒 | 保健室 | 保健委員が回収 午前8:35までに保健室へ提出 |
| | 27 | 火 | 8:35 | 腎臓病検査 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 |
| 9 | 26 | 金 | 1:30 | 貧血検査 | 1年 希望生徒 | 保健室 | 事前に希望調査実施 |

☆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（10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。

***朝の歯磨きを忘れずにごすること！**

1 日時

4月10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）

1年（10:50～予定）

クラス順に



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、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

☆保護者の方へのお願い☆

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および見直しをお願いしています。

特に、住所・電話番号の変更がある方は新しい連絡先をご記入ください。また、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（勤務場所など）をご記入ください。

2・3年生は4月9日（水）、1年生は4月10日（木）までにご提出をお願いします。

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ので、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）の医療症を使った場合は1割の給付となり3割は練馬区へ返還されます。生徒本人でも保護者の方でもかまいませんので、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。

不明な点がありましたら保健室までお問い合わせください。

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。よろしくお願いいたします。

