

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 8 年 5 月 11 日

◎◎5月14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3人入ります。(受ける人1人・待つ人2人の計3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。



☆「お願いします」「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！

◎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。

<気をつけたい目の病気>

結膜炎	ウイルス、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。
角膜炎	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。

☆☆☆13日(水)は腎臓病検査(2回目)の回収日です！☆☆☆

※1回目の回収日に提出できなかった生徒のみが対象です。

1 回収日時 **5月13日(水)**★クラスごとにまとめて8:35までに保健室へ

2 方法

- 回収日の早朝尿を採取し、容器に入れ、提出する。
- クラス名簿・ビニール袋を配布するので、クラスごとに回収する。
- 名前・本数の確認を保健委員が行い、保健室に提出する。

☆出せない人は保健室に伝えにきてください。



♡♡♡15日(金)に内科検診があります！♡♡♡



☆内科検診では、心臓や肺の音を聞いたり、骨や皮膚、背骨の状態などを調べます。

◎校医の先生は新田先生(新田内科クリニック)です。

1 日時・場所・対象学年 5月15日(金)13:30 開始予定 保健室

1年1組男・女→2組女・男→2年1組男・女→2組女・男→3年1組男・女→2組女・男→3組男・女

2 服装 体操着・ハーフパンツ *当日はジャージ登校です!!

4 流れ①保健委員を先頭に男女別出席番号順に並ぶ。

②保健室入り口で手指消毒をしてから、保健室に入る。

☆聴診→側わん症(1・3年のみ)の順番に診ていただく。

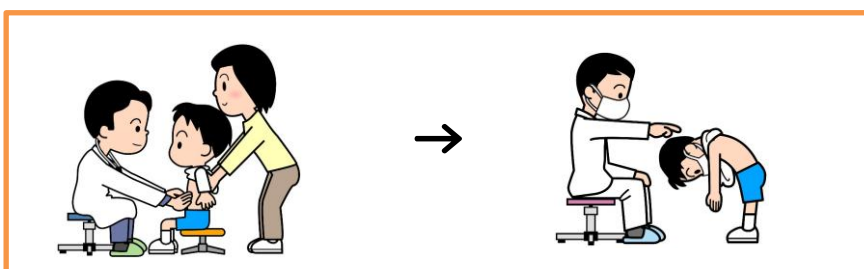
(先生の前に座ったら…)

①前向きに座る…心臓や肺の音を聞く。胸郭や皮膚の状態を診る。

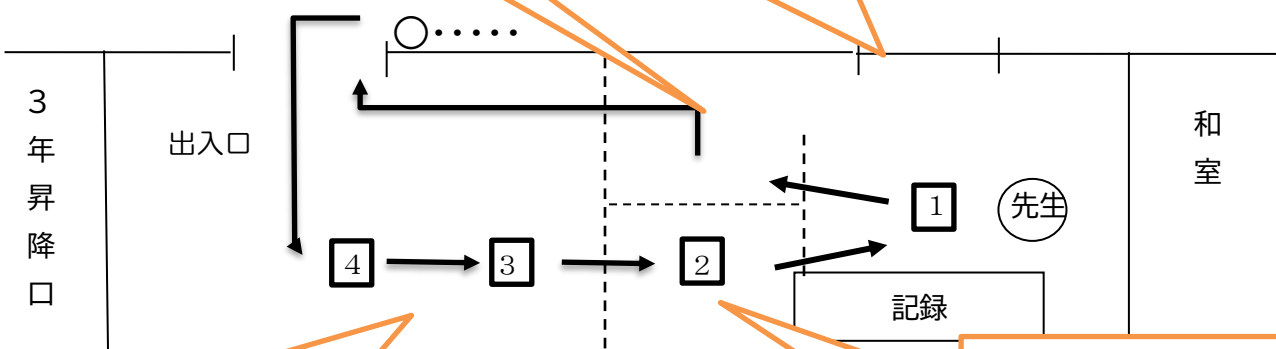
②前向きのまま立ち、両手を前に合わせておじきをする…背骨や肩の位置を診る。

(②は1・3年のみ)

ここで体操着を着ます



(会場図)保健室



☆保健室に入ったら、体操着・下着の袖から腕をぬいておいてください。

<注意>女子はブラジャーをつけたまま受けます。ブラトップは背骨の状態が見えにくいいため、できるだけ避けるようお願いします。



ここで名前を言います。体操着・下着を首の位置まで上げます。



③終わったら学年の階の水道で手を洗ってから教室へ戻りましょう。

～～教育実習生(養護) 紹介～～

5月11日から6月5日までの4週間、保健室で養護実習をさせていただきます
日本栄養大学4年の日向渚(ひなたなぎさ)です。中学校では陸上競技部で走り高跳びをやっていました。運動会も近いと思うので皆さんの心身のサポートをできるように毎日頑張ります。4週間でたくさん関わることができたらうれしいです。

これから、よろしくお願いいたします。



保健室だけでなく、教室などいろいろなところにお邪魔することがあると思います。よろしくお願いいたします。