

# 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4年4月27日

## ◎◎4月28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。

### <受け方>

- ① 保健委員を先頭に男女別出席番号順に並び、保健室へ移動します。
- 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 記録の人が名前を確認します。呼ばれたら返事をしてください。
- ④ マスクはしたまま、両目の結膜が見えるように「あかんべー」をします。
- 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。



☆健診が終わったら…コロナの為、挨拶は省略しますが、  
軽く会釈をしましょう！

### 注意したい目の病気

ものもらい	まつげの根元にはい菌が入って、腫れたり、赤くなったりする病気です。ものもらいになってしまったら、病院で診てもらい、薬を使って症状が治まるのを待ちます。それ以上悪くならないように、こまめに手や指を洗って清潔にしましょう。
結膜炎	結膜(白目の表面)にはい菌が入って、目が痛くなったり、真っ赤になったりする病気です。結膜炎にかかったら手で目をこすらない、よく手を洗うことが大切です。
はやり目	ウイルスが原因でまぶたが腫れて目が真っ赤になったり、目がゴロゴロする感じがしたりします。まぶたの裏にブツブツができたり、涙や目やにが多く出たりすることもあります。目を触った手やつばなどからうつります。人にうつりやすい病気なので「出席停止」の病気です。手や指をよく洗うことが大切です。

◎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すすめ**』を渡します。



# ♡♡♡5月6日(金)は内科検診です！♡♡♡

☆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・対象学年 5月6日(金) 13:30 開始

1年 1組男女→2組女男→3年男女

2年 1組男女→2組女男

3年 1組男女→2組女男



2 服装 体操着・ハーフパンツ **\*当日はジャージ登校です!!**

3 場所 保健室

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。(マスクは外さない)

**☆聴診(①前→②後ろ)→③側わん症(1・3年のみ)の順番に診ていただく。**

③検診後は自分の教室に入る前に手洗いをし、教室へ戻る。



## ◎◎5月9日(月)は尿検査の回収日です◎◎

尿検査では腎臓病や糖尿病などの疑いがないかを調べます。

1 日時 容器配布: 5月2日(月)

回収: **5月9日(月)**

★クラス・男女別にまとめて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(ブルーとピンク)を各クラスに配布します。

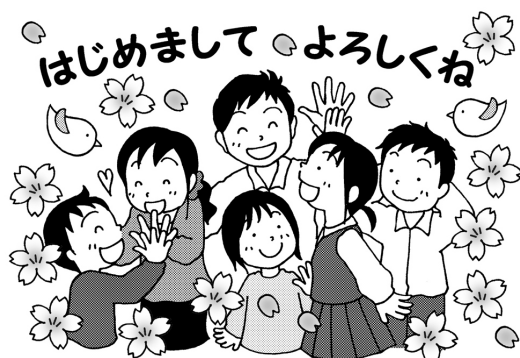
☆体調により9日(月)に提出できない人は、5月17日(火)の予備日に提出してください。

回収方法は1回目と同様、クラスでの回収となります。

**<注意>提出用袋(青い袋)に入れたまま、回収します!!**

# 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4年4月6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。「今年は〇〇な年にしたい。」「〇〇を頑張りたい」などたくさんの希望がいっぱいあることと思います。目標に向かって一歩ずつ進んでいきましょう！

4月は環境が新しく変わり、行事も多いため、思っているよりも疲れやすい時期です。短くても、リラックスす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	対象者	場 所	備 考
4	12	火	2/3/4校時	身体計測	全学年	格技室等	ジャージ登校・メガネ持参
	14	木	1:30	耳鼻科検診	全学年	保健室	前日、耳掃除をしてくること
	21	木	8:45	歯科検診	全学年	保健室	朝の歯磨きを忘れないこと
			1:30	心臓検診	1年	図書閲覧室	「心臓病検診調査票」の回収 ジャージ登校
	28	木	9:00	眼科検診	全学年	保健室	目をこすらないこと
5	6	金	1:30	内科検診	全学年	保健室	「結核健診問診票」を回収 結核検診、四肢の状態も共に検診 脊柱側弯検診（1・3年のみ）
	9	月	8:35	尿検査/1回目	全学年	保健室	保健委員が男女別に回収 容器は前日に配布
	17	水	8:35	尿検査/2回目	未提出者 該当生徒	保健室	保健委員が回収
	27	金	8:35	尿検査/3回目	未提出者 該当生徒	保健室	該当生徒が保健室に提出する
11	11	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。

こんな時は保健室へ来てください!



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なにか相談したいことがあるとき

八坂中学校 養護教諭の  
平塚かおりです。

みなさんが元気で楽しい  
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。

## ☆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。
- 体調不良により授業が受けられない場合は早退となります。コロナ感染症対策の為、保健室での休養は行いません。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。



### ◇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。

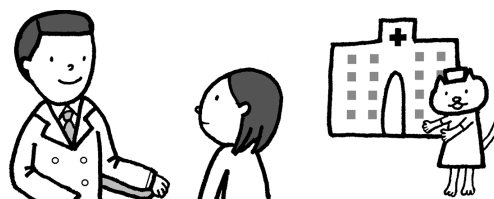
特に、住所・電話番号の変更がある方は新しい連絡先をご記入ください。また、早退や病院受診の際に保護者の方への連絡が必要となります。必ず連絡のとれる場所(勤務場所など)をご記入ください。

2・3年生は4月8日(金)までに、1年生は4月11日(月)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)の医療証を使った場合は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します。

不明な点がありましたら保健室:平塚までお問い合わせください。





# 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 4 年 4 月 1 1 日

## ………12日(火)に身体計測を行います！………

みなさんは、今、からだが大きく成長する時期を迎えています。自分自身のからだの成長に関心を持つことは、とても素晴らしいことです。でも、なかには友達と比べて身長が低い、体重が重い・・・などと、気にしてしまう人もいます。からだの成長には個人差があります。大切なのは、その人なりにバランスよく成長しているかどうかということです。

この身体計測を、自分のからだに関心を持つ機会にし、積極的に参加しましょう。

<u>1 日 時</u>	4月12日(火)	<u>2 会 場</u>	<u>格技室</u> ：身長・体重
	<u>2校時</u> ：1年9：45～		<u>多目的室</u> ：視力
	<u>3校時</u> ：3年10：45～		<u>第一理科室</u> ：聴力
	<u>4校時</u> ：2年11：45～		

3 服 装 体育着・ハーフパンツ・ジャージ ＊この日はジャージ登校です

4 持ち物 メガネをしている人はメガネを忘れずに持ってきてください

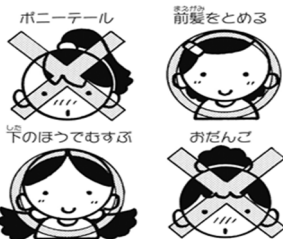
5 計測時の注意 ☆受ける前に記録の先生に出席番号と名前を伝えてから計測すること。

身長・体重・・・背中、おしり、かかとをしっかりとつけ背筋を伸ばし前を見る。

★ 身長と体重を同時に測定します。身長体重計は体重の数値が定まったところで身長を自動で計測するのでしばらく動かないこと!!



健康診断のときは  
じゃまにならない  
髪 型 で !



### <視力の結果>

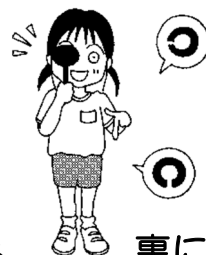
- ◆1.0の指標が読める  
→ A
- ◆0.7の指標が読める  
→ B
- ◆0.3の指標が読める  
→ C
- ◆0.3の指標が読めない  
→ D

※身長・体重は靴下をぬぐ。

視力・・・右眼→左眼の順に測定。上、下、右、左と大きな声で答える。

★コンタクトレンズ使用者は装着したまま矯正視力のみを測定する。

★メガネ、コンタクトレンズを使用している人は、順番がきたら必ず先生に申し出る。



裏に続く!!

# 聴力（1年・3年） 耳の掃除をしっかりとってきてください！！

（耳あかがつまっていると音が聞こえないときがあります）

※2年は聴力検査を行いません

聴力検査では、学校や普段の生活の中で、耳が十分に聞こえているかどうかを検査します。

音には、「高さ」や「強さ」などの性質があり、高さはヘルツ（HZ）、強さはデシベル（dB）という単位で表されます。聴力検査では、オーディオメータという検査器具を使い、ふだんの生活の中で耳が十分に聞こえているかをみます。高音と低音の2種類の音について調べます。

☆最初は、**右耳**から、次に**左耳**を検査します。☆レシーバーを耳にきちんとあてます。

☆音が聞こえたらボタンを押します。聞こえている間はボタンを押し続けてください。

音が聞こえなくなったらボタンをはなします。



○検査のときは、髪が耳にかからないようにしましょう。

○とても小さな音を聞く検査です。ろうかでは静かに待ちましょう！！

## 6 計測順序

①保健委員を先頭に男女別出席番号順に並ぶ。

②集合時間にそれぞれの最初の測定場所へ移動し、番号順に測定する。

★測定する順番がきたら、出席番号と名前を記録の先生に伝えること。

③すべての計測が終わったら、学年の階で手を洗い、教室にもどる。

1年 集合時間 9:45	1組	男子 <u>多目的室</u> 視力 → <u>第一理科室</u> 聴力 → <u>格技室</u> 身長・体重 女子 <u>格技室</u> 身長・体重 → <u>多目的室</u> 視力 → <u>第一理科室</u> 聴力
	2組	男子 <u>第一理科室</u> 聴力 → <u>格技室</u> 身長・体重 → <u>多目的室</u> 視力 女子 <u>格技室</u> 身長・体重 → <u>第一理科室</u> 聴力 → <u>多目的室</u> 視力
	3組	男子 <u>多目的室</u> 視力 → <u>第一理科室</u> 聴力 → <u>格技室</u> 身長・体重 女子 <u>格技室</u> 身長・体重 → <u>多目的室</u> 視力 → <u>第一理科室</u> 聴力

3年 集合時間 10:45	1組	男子 <u>多目的室</u> 視力 → <u>格技室</u> 身長・体重 女子 <u>格技室</u> 身長・体重 → <u>多目的室</u> 視力
	2組	男子 <u>多目的室</u> 視力 → <u>格技室</u> 身長・体重 女子 <u>格技室</u> 身長・体重 → <u>多目的室</u> 視力



2年 集合時間 11:45	1組	男子 <u>多目的室</u> 視力 → <u>第一理科室</u> 聴力 → <u>格技室</u> 身長・体重 女子 <u>格技室</u> 身長・体重 → <u>多目的室</u> 視力 → <u>第一理科室</u> 聴力
	2組	男子 <u>第一理科室</u> 聴力 → <u>格技室</u> 身長・体重 → <u>多目的室</u> 視力 女子 <u>格技室</u> 身長・体重 → <u>第一理科室</u> 聴力 → <u>多目的室</u> 視力

# 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4年4月13日

## ◎◎4月14日(木)は耳鼻科検診です！◎◎

1年→2年→3年(クラス順)の順番です。(13:30開始予定)

◎校医の先生は大木先生(大木耳鼻咽喉科医院)です。

＜受け方＞

- ① 保健委員を先頭に男女別出席番号順に並び、保健室へ移動する。
- 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、マスクをとります。
- ④ 記録の人が名前を確認します。呼ばれたら返事をしてください。
- ⑤ 「右耳→左耳→鼻→のど」の順番に診ていただきます。
- ⑥ 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。

☆健診が終わったら…コロナの為、挨拶は省略しますが、軽く会釈をしましょう！

こんな病気や異常が見つかります！

<sup>じこう</sup>耳垢：耳垢がかたまりになって耳の穴をふさいで いる状態。

放っておくと炎症を起こすこともあります。

アレルギー性鼻炎：空気中のホコリや花粉などに対してアレルギー反応を起こし、くしゃみや鼻水、鼻づまりをおこしたりします。



★右耳・左耳・鼻・のどの4カ所をみてもらいます。

★耳鏡を使って、外耳の皮膚の状態や鼓膜を見ます。

★鼻のときは上を向いて、のどのときは大きく口を開けましょう。

★耳が髪で隠れてしまう場合は、耳にかけるか、ピンでとめて下さい。

## ♥♥4月21日(木)は心臓病検査があります♥♥

心臓病検査では、心電図をとり心臓の動きを調べます。

- 1 日時 4月21日(木) 13:30～
- 2 対象・順序 1年生 1組男女→2組女男→3組男女
- 3 場所 図書閲覧室
- 4 受け方

▽受けるときのポイントは・・・

リラックス

(痛くありませんので・・・)

- ① ジャージ登校をする。
- ② 呼ばれたら保健委員先頭に、男女別出席番号順に並び東階段を使って図書閲覧室へ。  
(保健委員は図書閲覧室前に移動後、自分の出席番号の場所にもどる)
- ③ 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。
- ④ 図書閲覧室に入る前に、手指消毒を行い、靴下をぬぎ裸足になる。
- ⑤ 検査員の方の指示に従って、検査を受ける。  
部屋の中に入ったら、足音を立てない。しゃべらない。



⑥ 検診後は自分の学年の階の水道で手を洗い、教室に戻る。

## ♡♡4月21日(木)に歯科検診があります♡♡

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。

**2年→3年→1年(クラス順)の順番です。(8:45開始予定)**

◎校医の先生は中山先生(中山歯科クリニック)です。

### <受け方>

- ①保健委員を先頭に男女別出席番号順に並び、保健室へ移動する。
- 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、マスクをとります。
- ④記録の人が名前を確認します。呼ばれたら返事をしてください。
- ⑤大きく口を開け、歯や口の状態を診ていただきます。
- ⑥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。



☆健診が終わったら…コロナの為、挨拶は省略しますが、軽く会釈をしましょう！

～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** → 乳歯

**1～8** → 永久歯

**斜線(しゃせん)** → 現在歯(今現在生えている歯のこと)

**C(シー)** → 虫歯

**C0(シーオー)** → 虫歯になりそうな歯

**G(ジー)** → 歯肉炎

**G0(ジーオー)** → 軽い歯肉炎



<<<<<<お世話になる校医の先生方>>>>>>

学校医	内科	新田 泰三先生	新田内科クリニック
	眼科	三輪三千子先生	みわ眼科
	耳鼻科	大木 光義先生	大木耳鼻咽喉科医院
	歯科	中山 庸成先生	中山歯科クリニック
学校薬剤師		奥田理恵子先生	練馬区薬剤師会

校医の先生方には検診を、薬剤師の先生には教室や学校内の環境検査を実施していただきます。よろしくお願いします。

