保健だより

三重大学教育学部附属中学校　No.1
２，３年生号　２０１９年４月８日（月）

進級おめでとうございます！

保健室では皆さんが安心して元気に学校生活を送れるよう健康面からサポートをしていきます。体調が悪いとき、けがをしたとき、心配ごとがあるとき、健康について相談したいときには、声をかけてくださいね。

健康診断の予定

項目	日時	お願い
身体測定・ 視力検査・ 聴力検査 （聴力は３年のみ）	４月１０日（水）	体操服（半そで・半ズボン）で測定します。メガネを授業中だけかけている人は持ってきましょう。コンタクトレンズの人は検査の時に言いましょう。 **一つ結びは避けるかほどいてください。**
歯科検診	４月１７日（水）	朝食後に歯みがきをしましょう。３年生から「よい歯のコンクール」の学校代表者を選びます。
内科検診 （運動器検診・結核検診・宿泊研修前検診含む）	４月２２日（月） ２年生 ４月２５日（木） ３年生	半そで体操服１枚で検診します。「保健調査票」「結核検診問診票」「宿泊研修事前調査」を参考に検診をします。 運動器検診は、異常が疑われる人のみ検診時に詳しく診てもらいます。
尿検査	５月２１日（火） 回収 （６／５二次）	５月２０日（月）に検査容器一式とお知らせを配付します。当日朝に採尿し、学校へ提出します。月経中の人は二次検査日に提出しましょう。

＜健康診断の欠席について＞

健康診断日に欠席した場合は、他学年の検診日や他の附属学校園で検診を受けます。（授業の時間にかかることがあります）ただし他校園でも受けることができない場合には、学校医や大学、健診業者等と相談して、学校からまたは直接保護者と受診するなど、個別に対応することとなります。

健康診断の結果について

健康診断では、異常がないかの**スクリーニング**をおこないます。
異常が疑われる場合には「結果のお知らせ」を渡しますので、早めに医療機関を受診し、受診結果票を切り取って学校に提出してください。
医療機関では「異常なし」「治療不要」とされる場合もありますのでご了承ください。
定期健康診断終了後は、一人ひとり「健康の記録」で今年度の健康診断結果をお知らせします。
「心臓検診」や「尿検査（二次）」などで異常がみつかった場合には、運動制限等の治療が必要な場合があります。学校でお渡しする生活管理指導表を持って受診し、学校へ提出してください。

保健関係の提出物について

入学説明会でお渡しした保健調査について、提出にご協力いただきありがとうございました。提出後に健康状態や家庭の状況、住所・連絡先・保険証等が変わられた場合は、すみやかに学校までご連絡ください。 本日お渡しした書類は家庭でよく読み、以下の書類についてボールペンで記入し、**１５日(月)**までの提出をお願いします。問診票・事前調査は封筒に入れて出してください。

□**保健調査**・・・・・・・・・・・・・・・・・・	**新学年の欄に記入・押印をしてください。** **裏面の「整形外科」の項目もやってみてください。**
□**緊急時の連絡カード**・・・・・・・・・・・・	緊急連絡先等の確認をして、変わられた方は赤で記入してください。保険証が新しくなっている場合は新しいものを貼付してください。
□**宿泊研修事前調査**・・・・・・・・・・・・・・	宿泊研修に向けた詳しい調査にご協力ください。
□**結核検診問診票**・・・・・・・・・・・・・・・	内科検診時に必要です。必ず提出してください。

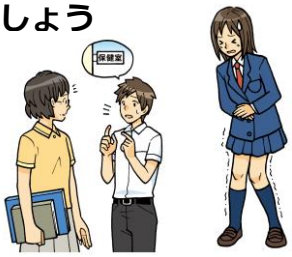
出席停止の病気について

インフルエンザなど学校で広がるおそれのある感染症にかかった場合は、それぞれの疾病で設定されている基準をもとに、学校長の判断および医師の診断のもと出席停止の措置をとらせていただきます。その場合に提出していただく「出席停止証明書」は附属中学校ホームページに掲載されていますので、ご確認ください。

～保健室の利用について～

★もう一度保健室の使い方について見直してみましょう。
★朝から調子が悪い場合は、おうちの人にみてもらいましょう。登校してから調子が悪い場合には、朝の健康観察のときや授業前に先生に伝えましょう。

①けがや病気のときは保健室に来る前に先生に一言伝えてきましょう



休みたい時は次の授業の先生に言ってきましょう

②あいさつをして静かに入りましょう

付き添いは廊下まで

③症状を伝えてください

自分でいつ・どこで・どうしてどんなふうになったのかを説明してください

④応急手当をします

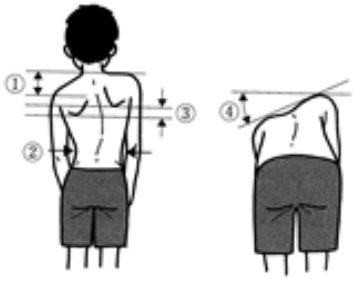
休養の場合は原則１限です。回復しない場合は早退を勧めます。

翌日以降のガーゼ交換などは家庭でおこなってください

保健調査票の「整形外科」項目チェックの仕方

次の動作をおこない該当すれば「○」の記入をお願いします。
すでに治療中・経過観察中の人は「家庭からの連絡事項」に詳しくご記入ください。

（1）



1．背骨が曲がっている。

【チェックポイント】
①両肩の高さに差がありませんか。
②左右の脇線の曲がり方に差がありませんか。
③両肩甲骨の高さ･位置に差がありませんか。
④前屈した左右の背面の高さに差がありませんか。

（2）

2．腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある。

（3）（4）

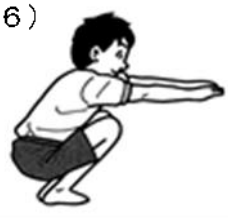
（例）
腕の場合

3．腕、脚を動かすと痛みがある。
4．腕、脚に動きの悪いところがある。

（例）
手のひらを上に向けて腕を伸ばした時、肘が完全に伸びない、完全に曲がらない。

（5）

（6）



5．片脚立ちが５秒以上できない。
6．しゃがみこみができない。

学校生活に支障があるような異常をスクリーニングします。動作時に痛みがある場合や、明らかに動作がおかしい場合にはチェックをお願いします。
学校医が判断するために、ご家庭でのチェックが大切になります。お子さんと一緒に確認・判断し記入をしていただくことをおすすめします。