

# 保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室  
1年生 平成29年4月10日(月)

## 入学おめでとうございます！

みなさんが健康に中学校生活を送れるようにサポート  
をしていきたいと思ひます。  
これからよろしくお祈ひします。



## 保健行事のお知らせ

健康診断項目	日時	検査・検診のお願い
身体測定・視力検査 聴力検査	4月12日(水)	体操服で測定します。メガネを授業中だけかけている人は持ってきてきましょう。コンタクトレンズの人は検査の時に言ひましょう。
歯科検診	4月19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。
耳鼻科検診	4月25日(火)	前日に軽く耳掃除をしておいてください。検診時は髪が耳にかからないようにしましょう。
眼科検診	4月27日(木)	コンタクトレンズを着けている人は、検診時に「コンタクトレンズです」と伝えましょう。
尿検査	5月1日(月)回収 (5/2予備日)	4月28日(金)に検査容器一式を配付します。詳しいお知らせは後日配ります。
心電図検査	5月10日(水)	男子は上半身はだか、女子は体操服1枚で検診します。「心電図検診カード」の事前調査を参考に検査をします。詳しいお知らせは後日配ります。
内科検診(結核検診含む)	5月31日(水)	男子は上半身はだか、女子は体操服1枚で検診します。「保健調査票」を参考に検診をします。

### ※健康診断の欠席について

健康診断日に欠席した場合、附属学校園の他校で検診を受けます。ただし他校でも受けることができない場合には、学校医等と相談して対応します。

## 家庭で運動器のチェックをしてください。



### 運動器検診は内科検診のときにおこないます。

昨年度から「保健調査票」に「整形外科」項目が新しく追加されました。項目内容を参考に、該当者のみに検診をおこないます。チェックの仕方を裏面に載せました。家庭で必ずチェックしてください。

運動器のチェックを行うことで、関節や脊椎の疾患に起因する疾患や、運動過多により筋の疲労や筋肉の柔軟不良が生じている状態、逆に運動をしないせいで筋力・体力が弱かったり身体が固くなっていたりする状態などがわかります。

動作時に痛みを伴う場合は、特に注意が必要なので、必ず保健調査にチェックしてください。

## 【健康診断の結果について】



健康診断後は、異常が見つかった場合に「結果のお知らせ」を渡します。また異常がなかった場合にも、全員へ1学期末に「健康の記録」で今年度の健康診断結果をお知らせします。

## 【お知らせ】1年生の希望者を対象に色覚検査を行います



色覚検査は定期健康診断の項目には含まれませんが、自身の色覚特性を知らないまま進学・就職等で不利益を受けることがないように、個別に色の見え方を検査します。検査は1年生の希望者を対象に、2学期におこないます。詳しいお知らせは2学期に通知します。

## 保護者のみなさま…保健関係書類の記入のお願い

- 「保健調査票」の記入について…健康診断や健康状態の把握に使います。
  - ※ボールペンで表紙の名前欄と、保健調査票の項目に記入・押印をお願いします。
  - ※食物アレルギーがある場合、後日詳細調査をおこないます。(生活管理指導表未提出者のみ)
    - ★生活管理指導表とは、医師が食物アレルギーと診断し、学校生活において配慮する項目を記入したものです。すでに提出された方には、給食献立確認表をお渡ししましたので、**必ず11日の朝までに**担任へ提出していただきますようお願いいたします。
  - ※保健調査票の「整形外科」項目のチェックの仕方を裏面に載せました。お子さんと確認しながら、保健調査票へ記入をお願いします。
- 「緊急連絡カード」について…学校から緊急に病院へ連れて行くとき等に使います。
  - ※訂正・追加は赤字で記入をお願いします。
  - ※保険証の有効期限は切れていないか確認をお願いします。
  - ※緊急連絡先は連絡可能な連絡先の記入をお願いします。
  - ※連絡先等に変更があった場合は、すみやかに学校へお知らせください。
- 「結核問診票」記入のお願い…内科検診で使います。
  - ※問診票の記入をして、保健の封筒に入れて提出をお願いします。



【提出日 4月13日(木)】

## 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校の管理下で発生した災害(けが等)については、日本スポーツ振興センターに申請し、承認されると、保険に基づく療養に要する額が1つの災害につき総医療費5,000円以上(実費払い1,500円以上)のものについて、医療費が給付されます。

本日お渡しした加入同意書を提出していただき、次年度からは自動更新になります。

病院支払いは、保護者の方でしていただきますようお願いいたします。

手続きに必要な書類を渡しますので、担任または保健室までお知らせください。

〔学校の管理下とは〕

授業中、部活動中、休み時間、課外活動中、通常の経路方法による通学中などがあてはまります。

【日本スポーツ振興センターの掛金納入について】

保護者負担金につきましては、各学年会計より一括納入させていただきます。ご了解ください。

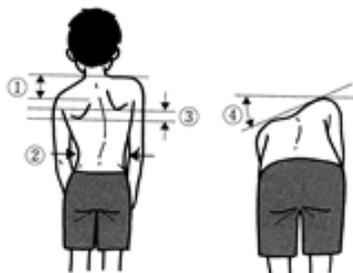
〔掛金の内訳〕 掛金 945円 = 三重大学負担金 485円 + 保護者負担金 460円

# 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)



## 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。

(6)



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。体が硬い・バランスがとれないだけで項目にチェックをしないようにお願いします。

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。