



令和5年4月11日  
岡崎市立葵中学校  
保健部 No.1

## 入学・進級おめでとう

243人の1年生を迎えて、新年度がスタートです。新しい教室や新しい友だち…。たくさんの「新しい」との出会いは、楽しみであったり不安であったりして、心が忙しい毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまうこともあるかもしれませんが、自分のペースで大丈夫です。保健室からも、みなさんのことを応援しています。

1年生のみなさん  
はじめまして。

保健室の 天白聡美 です。

皆さんが毎日元気に  
楽しい学校生活を送れる  
ように、お手伝いさせて  
いただきます。よろしく♪



## 定期健康診断が始まります

### 健康診断の目的は…?



その 1 自分の成長や健康状態を知る

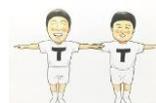
その 2 病気の疑いがないかを調べる

その 3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

### <健康診断における感染症対策のお願い>

- ①健康管理に気を付け、当日は**体調チェック**をしっかりと。
- ②体調不良時は、無理して登校しない。  
(欠席者は後日校医さんの病院に行って受けられます)
- ③検診前後は必ず石けんで**手洗い**をする。
- ④待つ間は**間隔**をあけ、静かに待つ。
- ⑤マスクは直前に外し、検診後すぐに着ける。



## 令和5年度 健康診断の予定 (4月～6月)

月 日	時 間	項 目	対 象	準 備
4/12 (水)	1 限～	身体測定・視力・聴力	開発・1年	体操服、ある人は眼鏡
	3 限～	身体測定・視力・聴力	2年	体操服、ある人は眼鏡
	5 限～	身体測定・視力・聴力	3年	体操服、ある人は眼鏡
4/19 (水)	朝 8:30 まで	尿1次検査	全校	早朝、スピッツに採尿
	13:20～	眼科検診	2年、3年	前髪を目にかからせない
4/20 (木)	9:00	心電図	1年	体操服、 <b>ジャージの上着</b>
		血液検査	1年と2年該当者	睡眠、朝食を取ってくる
	13:00～	耳鼻科検診	1年、2・3年抽出者	耳を清潔にしておく
4/25 (火)	13:20～	眼科検診	開発、1年、欠席者	前髪を目にかからせない
4/27 (木)	13:15～	内科検診	開発、3年	体操服
5/8 (月)	朝 8:30 まで	尿1次予備日	4/19 未提出者	早朝、スピッツに採尿
5/11 (木)	13:15～	内科検診	2年	体操服
5/18 (木)	9:00～	歯科検診	全学年	朝、しっかり歯をみがく
5/23 (火)	朝 8:30 まで	尿2次検査	1次結果対象者	早朝、スピッツに採尿
5/25 (木)	13:15～	内科検診	1年、欠席者	体操服
5/30 (火)	朝 8:30 まで	尿2次検査予備日	5/23 未提出者	早朝、スピッツに採尿
6/1 (木)	朝 8:30 まで	尿1次検査最終予備日	5/8 未提出者	早朝、スピッツに採尿
6/15 (木)	朝 8:30 まで	尿2次検査最終予備日	5/30 未提出者	早朝、スピッツに採尿

胸を隠すのに使います



内 科：宮地 厚雄先生 (宮地医院)

耳鼻科：藤竹 英機先生 (ふじ耳鼻科クリニック)

眼 科：矢藤 仁久先生 (矢藤眼科)

歯 科：杉山 隆章先生 (杉山歯科)

薬剤師：中根 容子先生 (中根薬局)

### <保護者の方へ>

◆たくさんの保健関係書類のご記入、ありがとうございます。

◆いつも朝の検温・健康観察のご協力をありがとうございます。今年度もお願いいたします。

◆視力検査で裸眼または矯正視力が、**B または (B) 以下**の判定者に眼科検診結果と合わせてお知らせを出します。聴力検査も異常ありの場合のみ、耳鼻科検診の結果と合わせて検診後に通知します。

◆定期健康診断は学校保健安全法第6条で定められています。検診日に遅刻・欠席等で受診できなかった場合、保護者の引率で、他校や学校医を受診していただくこととなります。ご了承ください。

こんな妖怪ないかな…?

## 新学期によく現れる、妖怪「ヨウスウカガイ」

2・3年生には3月のほけんだよりでも紹介しましたが、誰の心の中にもいる「生きづらさ妖怪」の1つです。悪者ではないので、気付いたら上手につき合う方法を考えてみてくださいね。



### 《どんな妖怪?》

新しい環境が苦手なため、最初のうちは心を閉ざして、様子うかがう、とても怖がりな貝の妖怪。

### 《とりつかれると・・・》

新しい環境で自分が受け容れてもらえるかどうか、周りからどう思われるのかが必要以上に気になり、自分の心を開かなくなる。本当はみんなと仲良くなりたと思っているのに、恐怖や自信のなさの方が勝ってしまい、人と関わる一歩が踏み出せず、とても困ってしまう。

### 必殺の決め技

「自分の殻にひきこもりの術」

著作：ハートマッスルトレーニングジム

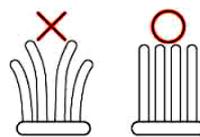
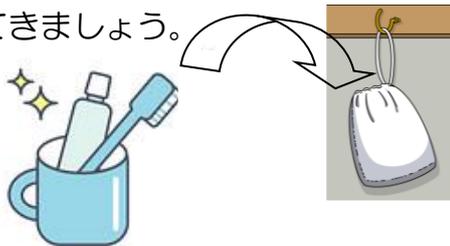
### 《この妖怪の攻略法》

自分から受け容れて関わりと覚悟を決めよう！ 相手は自分の心の鏡です。自分が心を開いてこそ、周りは安心して関わってくれるのです。

## 葵中は、毎日歯みがきをしています

葵中学校では、歯や歯肉の健康保持のために、年間を通して歯みがきを行っています。コロナ禍ですが、感染予防に気を付けながら、今年度も毎日、給食後に歯みがきを行いますので、歯みがきセットを忘れずに学校に持ってきてきましょう。

- 歯ブラシ
- コップ(割れにくいもの)
- 布製の袋
- 歯みがき粉(※使うなら、フッ素入りがおすすです)



家でもしっかり歯みがきをして、歯と口の健康を守りましょう！

## 保健室利用のルール ~みんなが気持ちよく利用するために~

<p>① 体や心の健康についての相談を行います。 気になることがあれば、相談に来てください。</p> <p>保健室は心と体の健康教室</p>	<p>② 保健室では、体調が悪く休んでいる人もいます。静かに利用しましょう。</p>	<p>③ 保健室にあるものは、声をかけてから使ってください。</p>
<p>④ 保健室では、けがや病気の救急処置を行います。</p> <p>* 保健室では、応急手当や一時休養はできませんが、治療したり内服薬を与えたりすることはできません。なお、休養は授業への復帰を目的としていますので、原則として1時間休養しても回復しない場合は、お迎えに来ていただき、早退させることがあります。</p>	<p>⑤ 担任や教科担任の先生に伝えてから来ます。保健委員と一緒に来てください。</p> <p>* 先生に会えない時は、級長かクラスの人に伝えます。</p>	<p>⑥ 保健室に来た時は学年・組・名前・来室理由をはっきりと言ってください。</p> <p>* けがや病気の様子は詳しく教えてください。自分の言葉で説明できるようにしましょう。</p>

◇お家の方へ◇ 学校でお子様気になる様子がある時はご連絡させていただきますので、どうかご理解いただけますようお願いいたします。