

保健だより4月

岡崎市立矢作北中学校

令和5年4月7日

第1号

入学・進級おめでとうございます。新たな気持ちではりきっていることでしょうか。気持ちがはやりがちですが、無理せず、新しい環境に合った生活リズムをつかんでいってください。

環境が変わる4月は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。体調を崩さないように、「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、心も体も元気に生活できるようにしましょう。



健康診断はなぜ大切なの？

- ・自分の体の状態や成長の様子を知ることができる。
- ・病気や異常の早期発見・早期治療につなげることができる。
- ・自分の体や健康に興味をもち、より健康になるための目標をもつことができる。

<令和5年度 4月の健康診断の日程>

	1年生	2年生	3年生	特別支援学級
身体測定 聴力・視力	4/11 (火)	4/11 (火)	4/10 (月)	4/12 (水)
色覚検査	4/14~4/20 希望者	***	***	4/14~4/20 希望者
内科検診	4/26 (水) 5/8(月)5/9(火)	4/25 (火) 4/26 (水)	5/1 (月) 5/2 (火)	5/1 (月)
歯科検診	5/25 (木)	4/27 (木) 5/25 (木)	4/27 (木)	5/25 (木)
眼科検診	5/10 (水)	5/10 (水)	5/10 (水)	5/10 (水)
耳鼻科検診	5/19 (金) 5/23 (火)	5/23 (火) 抽出生徒	5/19 (金) 抽出生徒	5/19 (金)
心電図 血液検査	4/28 (金) 血液は希望者	4/28 (金) 血液のみ抽出生徒	***	4/28 (金) 1年生 血液は希望者
尿検査	4/21 (金) 1次検査 5/24 (水) 2次検査		5/9 (火) 1次検査予備日 5/31 (水) 2次検査予備日	

メガネのある人は、忘れずに！



お世話になる 学校医の先生



<内科> 石川 真 先生 東大友内科
 <眼科> 水上 寿江 先生 水上眼科耳鼻咽喉科
 <耳鼻科> 水上千佳司 先生 水上眼科耳鼻咽喉科
 <歯科> 船川 芳洋 先生 中岡崎歯科
 <歯科> 鈴木 康裕 先生 鈴木歯科
 <薬剤師> 石川 由恵 先生

健康診断は、なるべく休まないようにお願いします。欠席の場合は、後日、保護者の付き添いのもと、学校医の先生の病院に行ってください。

内科検診

- ・心臓、肺の音を聴いて異常がないか調べる
- ・皮ふや骨の様子を見て異常がないか調べる
(総合的な検診)

こんなことを調べます

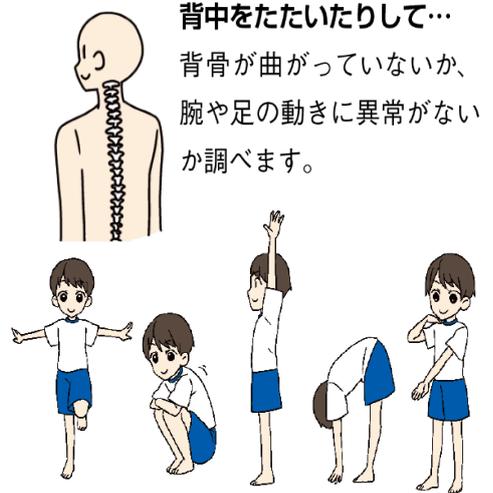
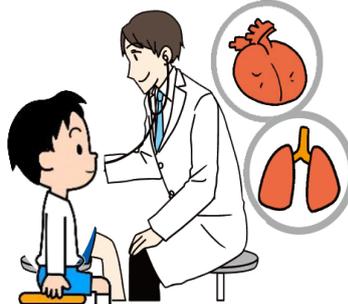
病気の中には、最初はほとんど症状がなくて、少しずつ進行するものがあります。内科検診では、医師の診察を受けて、自分では気づきにくい病気にかかっていないかを診てもらいます。



聴診器で体内の音を聴いたり、背骨や四肢(手足)、皮ふの状態を見るなどして、体全体の様子を調べます。

何を調べるの?

聴診器を胸に当てて…
心臓や肺の音を聴き異常がないか調べます。



内科検診は、タンクトップやランニングシャツなど下着を着たまま聴診をします。体操シャツの下に下着を着ましょう。

ようこそ! 保健室へ

保健室の利用の仕方 困った時、こんな時は来てください → ◎

けがをした部位は
洗ってから 保健室へ行く → ◎



泥や砂などはできるだけ洗ってから来て下さい。出血が多いときは無理に洗わず、清潔なタオルなどで押さえて来て下さい。

体の調子が悪いときは、
先生に伝えて から保健室へ → ◎



できるだけ休み時間に来て下さい。授業中は必ず教科の先生に伝えてから来て下さい。

困ったことや悩み事を
相談したい → ◎



体のことはもちろん、困ったことや悩んでいることはいつでも相談に乗ります。じっくり話したいときは事前に連絡してくださいね。

矢作北中学校の養護教諭の **こばやしゆみ まついみどり**
小林友美と松井 緑 です。

みなさんが毎日、笑顔で登校できるように、心と体の両面から応援していきたいと思えます。どうぞよろしくお願いします。