

Mogi manma通信



2016.4.7 いわき市立平第一中学校 保健室発行 (文責 養護教諭 茂木美智代)

入学・進級おめでとう。

新しい出会いなどでワクワクしたり、新鮮な気持ちになったりする反面、心や体に疲れが出てくる人もいます。そんな時は一人で抱えこまないで誰かに相談してくださいね。あなたを助けてくれる人はあなたの周りに必ずいます。あせらず、あなたらしく、元気で楽しい学校生活を送りましょう。

保健目標

自分の健康状態を知ろう
○健康診断の目的・受け方を知る
○体の成長・発育に関心を持つ。

健康診断が始まります！

4月保健行事日程



実施日	項目等	対象者
4/12(火)	身体測定	1年生
4/13(水)	身体測定	2年生
4/20(水)	身体測定	3年生
4/21(木)	歯科検診 ※朝念入りに歯みがきを！ なるべく欠席をしない	全学年

なぜ健康診断をするのか？

●健康診断は法律で定められた行事です！
学校保健安全法「第十三条では、学校においては、毎学年定期に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない」とされています。
今年度から、学校保健安全法施行規則一部改正により座高は測定しませんが、
●健康診断が大切な理由
①体の発育発達の様子や健康状態を調べる
②病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる
③自分の体を知り、関心を持ち大切にすること
④健康になるための課題(健康目標)に取り組み、勉強も、部活も、運動も、趣味や遊びも、**体や心が元気であればこそできるものです。**
学校での健康診断は、みなさんの「今」の健康をチエックするとともに、将来も健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあります。
積極的に正しく受けるようにしましょう。

●身体測定の時の注意

- ①服装：**半袖体操着・ハーフパンツ**
- ②視力測定：眼鏡がある人は必ず持参
- ③聴力測定：前日は耳掃除をする。



保健室の茂木です。みなさんの心と体の健康について一緒に考えていこうと思います。困っている事・悩み事があるときは気軽に話に来てください。今年度も楽しく元気に！よろしくお祈りします。



体重



身長と体重は同時に測定できます。

●静かに乗る

マナーを守ろう！



保健室ってどんなところ？

保健室は、急なケガや病気の応急処置はもちろん、わたしたちの心や体のなやみやつまんをきいてくれる相談室でもあります。

こんなときは保健室に



保健室利用の九か条

- 第一条 授業中の利用は原則として急な病気やけがのみです。来室する時は、担任・教科担任の先生に連絡をして来室します。
- 第二条 休み時間中に来室する時は次の授業の先生に連絡をして来室します。
- 第三条 部活中のけがで、来室する時は、顧問の先生に連絡をして来室します。
- 第四条 来室する時は、原則保健常任委員が付き添って来室します。
- 第五条 保健室での休養は一時間以内が原則です。
- 第六条 保健室では内服薬(飲み薬)は与えません。
- 第七条 保健室での処置は原則として応急処置のみを行います。その後の治療は家庭の管理のもと、医療機関で行います。
- 第八条 気になること、相談事がある場合は、気楽に入室してください。
- 第九条 養護教諭が不在の時は学年の先生・職員室の先生に相談して下さい。

お家の方へ



ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生を迎えて、これから始まる新しい学校生活に、どの子も緊張と期待でいっぱいです。

子ども達の健やかな心身の発達と健康の保持増進については、生活のリズムを整えることが大切です。子ども達が生涯健康で明るく楽しく生活できるようにするために学校が、家庭がどのようなことを身につけさせればいいのかと一緒に考えて実践していきたいと思っています。保護者のみなさんにはご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

★生徒の実態から

平成27年度健康診断の結果から

- むし歯の全くない生徒と1人5本以上ある生徒の両極端で、治療状況も同様である。
- 視力1.0未満が多い(0.3未満40%)
- 肥満傾向生徒が多い(特に3年男子の出現率高い)

保健室利用状況から

- 不規則な生活から体調を崩してしまう生徒が多い。(朝食欠食・不十分な栄養・睡眠不足・疲労)
- 欠席がちな生徒の増加(年間欠席10日以上9%で増加傾向)
- 不安に対して過敏に反応する生徒が多い。



- ①生活リズムの確立をめざします。(特に適正な睡眠時間の確保ができるようにします)
- ②生活のリズムを乱している原因を追究し改善に努めます。
- ③むし歯の治療を積極的に勧めます。
- ④学校内でのけがの予防に努めます(授業中のけがを減らし、自分で簡単なけがの手当てができるようにします。)
- ⑤居場所作りに努めます。
- ⑥スクールカウンセラーと協働し、不安予防に努めます。

出席停止についてのお願い



学校保健安全法では、校長は学校における感染症蔓延の阻止の目的で、生徒に出席停止を指示しています。これは**感染症蔓延阻止が最優先の目的**であって、患者の療養目的ではありません。従って、出席停止については、目的である感染症蔓延阻止に効果的であるかどうかを、校長が主治医・学校医の意見を参考にして決定します。下記の感染症にお子さんがかかれた場合は、速やかに学校へご連絡下さい。また、病気が治って、登校する場合は主治医の許可を得てから学校で発行する「登校許可書」を持参の上、登校してください。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

- エボラ出血熱・クリミア・コンゴ熱・痘瘡・南米出血熱・ペスト・マールブルク病・ラッサ熱・急性灰白髄炎・ジフテリア・重症急性呼吸器候群・鳥インフルエンザ
- インフルエンザ・百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎・風疹・水痘・咽頭結膜熱・結核・コレラ・細菌性赤痢・腸管出血性大腸菌感染症・腸チフス・パラチフス・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎
- 溶連菌感染症・ウイルス性肝炎・手足口病・伝染性紅斑・ヘルパンギーナ・マイコプラズマ感染症・感染性胃腸炎・その他の感染症

○ 4・5月は保健行事が盛りだくさんです。事前にお知らせプリントを配付しますので、**提出期日を厳守**してください。よろしくお願いいたします。

○ 新学期が始まって、新しい友達や先生に囲まれ、子ども達は想像以上に緊張しています。こういう時期は体調も崩しやすいので、朝の健康観察や帰宅後のお子様の様子に目を配っていただきますようよろしくお願いいたします。
また、夜は**早目に就寝**できるようにしてください。

○ 欠席・遅刻の連絡は**朝8時まで**に必ずお願いします。

