



保健だより

平成27年4月8日
大阪市立新興中学校
保健室 NO. 1

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

そして、2・3年生のみなさんは、進級おめでとうございます。

新しい環境の中で、緊張している人もたくさんいると思います。

そういった期待や不安は、自分自身をさらに成長させてくれます。でも、慣れるまでは、心身ともに疲れやすくなっています。夜は早めに休み、翌日まで疲れを残さないように体調の管理をしましょう。

今年一年、楽しい学校生活を送りましょうね。



4月 保健行事

※4月9日(木)は夏用の体操服を忘れずに持ってくることに!

4月 9日(木) 三測定・視力検査・・・3. 4限

14日(火) 眼科検診 全学年・・・1:30～

16日(木) 内科検診 3年生・・・1:30～

17日(金) 内科検診 21年生・・・1:30～

23日(木) 検尿 全学年 ※23日の提出を忘れた人は24日(金)に提出

23日(木) 歯科検診 全学年・・・9:00～



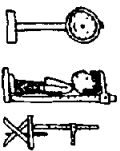
健康診断が 始まります!

4月から6月にかけて、

健康診断が行われます。健康診断は、みんなのからだの

発達や健康状態を調べ、充実した学校生活が送れるようにするものです。

・心臓検診・・・心臓の状態をしれ、突然の異常を防ぐために調べる。
・結核検診・・・問診票と内科検診で、結核の疑いを調べる。
必要な場合は、レントゲン等の検査をする。



保健室では静かにして
くたさうね



※保健だよりは、生徒と保護者の方々へむけたお知らせです。読んでいただければ保護者の方へ渡しましょう。

◎保健室の役割について

1. 応急処置をするところ

学校でケガをした、具合が悪くなった・・・そんな時に保健室を利用して下さい。でも、保健室は病院でも薬局でもありません! したがって、基本的には薬もありません。また、何度も手当てをする治療行為はしません。

2. 体のことなど相談のるところ

体のことや病気のことで、わからないこと、不安なこと、心配なことなど、話を聞きます。学校生活が健康で楽しく過ごせるように支援します。気候に声をかけて下さい。

3. 健康管理をするところ

みんなが健康で過ごせるよう健康診断や健康観察をします。また、水質なども検査しています。しかし、自分の健康を守る主役はあなた自身です。!!

4. 健康について学ぶ手助けをするところ

保健についての情報や資料などを提供します。調べ学習などで相談に来る生徒も最近増えています。また、保健関係の図書も少し置いてありますので、活用して下さい。

※保健調査票と結核健康診断調査票を記入して担任の先生へ4月10日(金)まで提出して下さい。1年は心臓検診調査票とスポーツ振興センター加入同意書が必要です。

※授業中に保健室を利用する時は教科担当の先生の許可を受けて下さい。



◎朝の健康チェックをしましょう!!

新学期は、どうしても緊張して疲れやすいものです。体調を整えるために、できるだけ睡眠を十分にとるよう心がけてください。もちろん朝食も忘れずにとってね!

＜朝の健康チェックをしましょう。＞

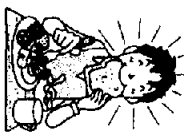
※ 熱はないですか?

※ 顔色はよいかな?

※ きちんと排便できたかな?

※ からだはだるくないかな?

※ のどの痛みや腫れはないかな?



体調の悪いときには、家の人にちゃんと伝えておきましょう。

担当の先生を
紹介します。



本校の学校医

内科・・・東田 庸 先生	生野区巽南5-2-41	TEL 6792-3033
歯科・・・藤森俊彦 先生	生野区巽北1-13-17	TEL 6758-7075
眼科・・・藤田秀樹 先生	生野区巽南3-18-28	TEL 6754-2181
耳鼻科・・・星野隆英 先生	生野区巽中4-19-10	TEL 6754-6610
薬剤師・・・津田友紀子 先生	生野区林寺2-1-5	TEL 6731-3693

裏面あり→

教えてください

保健室で応急手当てを受けるとき

適切な手当てを行なうための重要な情報です。

いつ	どこで	何を している	どうなった	現在の 症状は？
●だいたいの日時 (症状が起きている場合) ●いつから	●ケガをしたとき (ケガをした場所) ●場所 場所の書きかた分かるように	●ケガをした時の行動 (ケガをした原因) ●最近の生活の様子 手かかりになります。	●ケガの状況 ぶつけた/ひねった/落ちた/刺さった/当たった/切った ...など	●症状をくわしく どこが どんなふうにか どくくらい

●薬品・備品を 勝手にさわらない 薬品類の許可を得て さわってください。	●なるべく 休み時間中に 授業中に来室する 時は、教科担任の 先生に申し出て。	●大きな声で さわらない 体調が悪くて 休養している 人もいます。	●守ってください 保健室でのルール
---	---	---	----------------------

健康診断で使われる とび字をチェック



用語の意味が分かれば、
健康診断の内容がもっと
よく理解できますよ。

歯科医に、歯や歯ぐき、あごの状態を見てもらいます。

歯科検診

歯の名前	1～8 : 永久歯 (前歯が1→奥歯が8)
A～E : 乳歯 (前歯がA→奥歯がE)	
むし歯	C : むし歯です!! →治療が必要 C O : むし歯になりそう! →要注意 O : 治療が終わっています
歯ぐき	G (G2) : 炎症を起こしています!! →治療が必要 GO (G1) : 炎症を起こしそう! →要注意 O : 健康な歯ぐきです

かみ合わせ 歯並び あご	2 : 医療機関で検査を!!
1 : 要注意!	
0 : 問題なし	

黒板の文字がきちんと見える視力があるかどうかを調べます。



視力検査

A : 1.0以上	B : 0.7～1.0未満	C : 0.3～0.7未満	D : 0.3未満
教室のどこからでも、黒板の文字が見える視力です。		黒板の文字が見えにくい状態では?	→眼科での検査が必要

尿検査

尿に、糖・たんぱく・血液が混じっていないかを調べます。
それらの項目について
+: あり
±: どちらとも
いえない
→再検査が必要
-: なし

自分のからだに興味を持とう!

健康診断が始まります。「病院で診察を受けよう」というお知らせをもらう人、「なにをみたよ」という人、いろいろな人がいます。ただ、それだけで終わるのはいけません。顔を人によってちがうように、からだにもそれぞれの個性があります。自分のからだの個性を知るきっかけになるのが健康診断。これから目標に向かって頑張ったり、思いがけない経験をしたり、友だちと全力で楽しんだり、ときには辛くても踏ん張ったり、などなど、いろいろな経験をしてみよう。ペースとなるからだに、もっと興味を持とう!

ここにあります ↓ AED ↓

AEDは、突然、心筋梗塞などで倒れた人の命を救うために使います。いざという場合に備えて、校内の設置場所を確認しておきましょう。	正面を間入って右手
---	-----------

～保護者の皆さんにお願いします!～

◎ 朝の健康観察を!

中学生になると、とかく忘れがちな登校前のお子さんの健康観察をぜひお願いします。特に新学期は大きな環境の変化の時期でもあります。緊張しすぎて帰宅後もぐったり...。1年生のお子さんはこのような様子が見られるかもしれません。朝は早めに起こして朝食を摂らせ、夜は12時までには寝る習慣がつくように協力ください。また、慣れない生活でイライラしている時があるかもしれません。ご家庭でも心の安定にも気を配ってあげてください。

子育ての心得として、「幼いうちは手を離すな!次は目を離すな!そして、最後は心を離すな!」という言葉があります。心身共に不安定な中学生。心をしっかりとつなぎながら手を差し伸べ時には寄りそいながらお子さんを信じて見守っていただきたいと思います。

“ゆとり”で新しい学年をスタート

新しい学年がスタートしました。新しい環境に新しい友だち、戸惑っている行事は次々とやってきて、そんな時こそ大事なことは、ゆとりです。いつもより20分早く起きると、朝ご飯をしっかりと食べられる。トイレットもゆっくりできる。忘れ物がないかチェック。バタバタしないのでイライラしない。通学路では落ち着いて安全走行。早く教室に着いて友だちとあいさつ。たった20分の早起きで、1日が気持ちよく過ごせるかも。ゆとりが大事!

催花雨

春は、意外に雨の多い季節。一雨ごとに暖かくなり、さまざまな花の開花をうながすので、「催花雨」とも呼ばれます。ブルーな気分も吹き飛ばす素敵な名前ですね。花の時期には、寒さが戻る「花冷え」も。体調管理に気を付けて!!

季節を感じる ぴゅとタイム