

みなさん、入学・進級おめでとうございます。新しい環境や新しい出会いがワクワクする反面、不安や緊張で疲れがたまりやすい時期でもあります。焦らず、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。保健室も、みなさんが心も体も健康で学校生活を送れるようにサポートしていきますので、よろしくお願いします。



## 保健室で大切にしていること

- ➡ 誰もがルールやマナーを守り、安心して保健室を利用できるようにしよう。
- ➡ 自分だけでなく、他の人の気持ちも思いやり、いたわりの気持ちをもって行動できる、お互いを大切にしよう。
- ➡ 心やからだについて自ら主体的に学び、自分で健康管理ができる能力を養う学習の場にしよう。

### だれが使う？

だれでも使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番に対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします！

### いつ使う？

こんなときは来てください

ケガをした  
体調がわるい  
悩みや相談事がある  
体や心について知りたい

### どうやって使う？

### 保健室利用のルール

- ① 急なけがや病気の場合以外は、休み時間に利用しましょう。保健室に行く時は、授業担当の先生か友達に知らせましょう。
- ② 保健室では、他の病気の人やけがをしている人を思いやり、静かにしましょう。
- ③ 保健室に来た理由(ケガ、体調不良など)を伝え、来室記録に記入しましょう。
- ④ ふらつきがある場合や歩きづら場合は、先生や保健安全委員に知らせ、付き添ってもらいましょう(原則一人で来るようにしましょう)。
- ⑤ 保健室で休養する場合は原則1時間までです。回復しないときは、保護者に早退、または医療機関を受診してもらうなどの連絡をします。
- ⑥ 保健室で休養した場合は、その日の部活動には参加せず、休養して体調回復に努めましょう。
- ⑦ 保健室は学校で起こったけがの応急処置の場です。以前から続いている痛み、継続した手当てはできません。必要であれば、病院で診てもらいましょう。
- ⑧ 飲み薬は出すことができないので、自分にあった薬(頭痛薬、痛み止め、かぜ薬など)を病院や薬局でもらい、持ってくるようにしましょう。
- ⑨ 身長や体重の計測は、昼休みと放課後の休養している人がいない時にしましょう。室内の器具を使うときには先生に声をかけてください。
- ⑩ 借りたもの(保冷剤やペットボトル湯たんぽなど)はその日のうちに自分で返しましょう。

## 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！

成長には個人差があります。勝手に人の結果を見たりすることは相手の気持ちを考えてやめておきましょう。人と比べるのではなく、自分の成長や健康状態を知る機会になるとよいですね。

## 「健康診断」で何がわかるの？

#### 身体測定

バランス良く成長できているか。  
肥満や、やせはないか。

#### 視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。  
目の病気はないか。

#### 耳鼻咽喉科検診

聞こえにくくなっていないか。  
耳・鼻・のどの病気はないか。

#### 歯科健診

むし歯や歯周病はないか。  
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

#### 運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

#### 尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

#### 内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。  
貧血はないか。  
栄養状態に問題はないか。

#### 心電図検査

心臓に病気や異常はないか。

# 内科健診があります

## 【日時】

- 4月11日(木) 13:30~15:30 :3年生
- 4月12日(金) 13:30~15:30 :2年生
- 4月18日(木) 13:30~15:30 :1年生



【学校医】 小川クリニック(大阪狭山市大野台) 小川律子 Dr.

【服装】 体操服登校

## 【注意事項】

- 聴診器で体の音を聞くので、待っている人は静かにしましょう
- 皮膚のようすをみるので、お風呂に入って体をきれいに洗っておきましょう
- 健診当日に欠席した生徒は他学年の健診日に受けてください。

## 【どんなことをみってもらうの?】

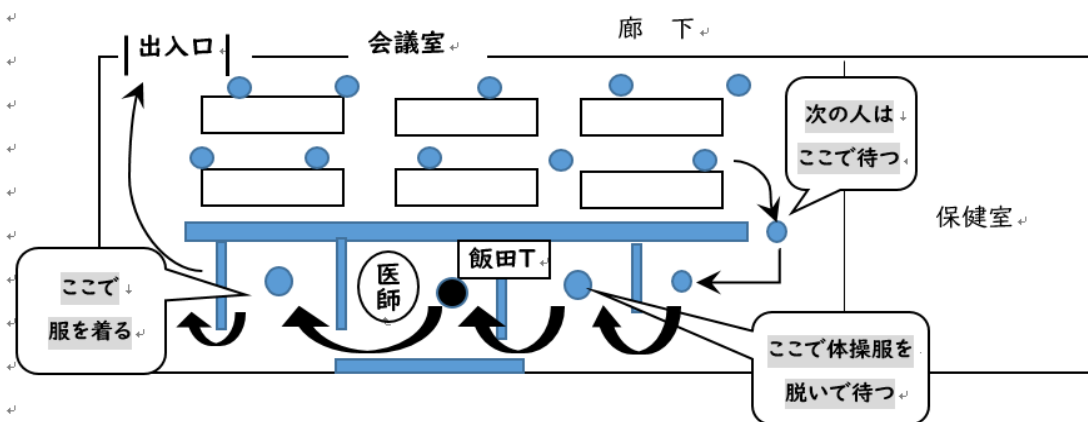
- 心臓や呼吸器に異常はないか(聴診器で胸の音を聞く)
  - ➔ 運動をして心臓が痛くなったり息ができなくなったりしないか?
- 貧血がないか、栄養が十分とれているか
- 皮膚の状態に異常はないか
- 背骨が曲がる病気はないか?
  - ※ 前かがみになって背中を曲げてもらうことがあります。

## 【聴診で何がわかるの?】

・・・静かにしていないと聞き取れないです

- 心臓の音やリズムの乱れを聞き分けています
  - ➔ 聴診器は正確な位置にあてて聞かなければなりません。協力してね。
- 胸、背中音で肺全体の呼吸の音を聞き分けています
  - ※ 深呼吸してもらうことがあります。

## 【会場での動き】 健診は一人ずつプライバシーに配慮して実施します



健康診断の種類	日付	時間	対象学年			健診・検査場所
			1	2	3	
身体測定 視力・聴力検査	5月10日(水)	1時間目		○		2階3年フロア
		2時間目			○	3階2年フロア
		3時間目	○			4階1年フロア
内科健診	4月11日(木)	13:30~			○	会議室
	4月12日(金)	13:30~		○		会議室
	4月18日(木)	13:30~	○			会議室
	4月19日(金) 予備日	13:30~	△	△	△	会議室 ※欠席者が多い場合実施
心臓検診一次	4月22日(月)	13:30~	○			美術室2
歯科健診	4月25日(木)	9:00~	○	○	○	美術室2
	欠席者救済健診 6月20日(木)	15:30~	△	△	△	会議室
尿検査一次	5月1日(水) 2日(木) 8日(水)	9:00頃 までに	○	○	○	保健室前の提出コーナーへ 回収は保健安全委員(4/30 放課後、会議室で事前打ち 合わせ)
心臓検診二次	5月14日(火)	9:00~	△	△	△	保健室・会議室 (会場校のため、市内の他校 児童・生徒も来校)
眼科健診	5月15日(水)	13:30~	○	○	○	会議室
尿検査二次	5月24日(金) 6月6日(木) 7日(金)	9:00頃 までに	△	△	△	保健室前の提出コーナーへ 対象者が自分で提出
耳鼻科健診	6月4日(火)	13:30~	○	△	△	会議室 1年は全員 2・3年は問診票 より対象者を抽出