

新入生のみなさん、はじめまして。入学・進級おめでとうございます。新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることも多いですが、張り切り過ぎて疲れてしまわないように自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。保健室も、みなさんが元気に学校生活を送れるように、心と体の健康をサポートしていきます。



## 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、お互いを大切にする場にしよう。
- ➡ 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、順番通り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、入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な場合は、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、自分にあつた薬(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!

今日は身体測定、明日、13日(木)は歯科健診があります。ウラ面を見てね!!

# 「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・眼科健診

見えにくくなっていないか。  
目の病気はないか。

### 耳鼻咽喉科健診

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。

### 運動器健診

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。

### 内科健診

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。

# 明日は歯科健診があります

- ▶ 朝必ず、ていねいに歯みがきをしてこよう。
- ▶ 台の上で横になって検診するので、体操服で登校しましょう。
- ▶ 密をさけるため間隔を取って並び、自分の番になった時にマスクを外しましょう。
- ▶ 後日、結果は全員にお返しします。

【日時】 4月13日(木) 9:00~ (全学年)

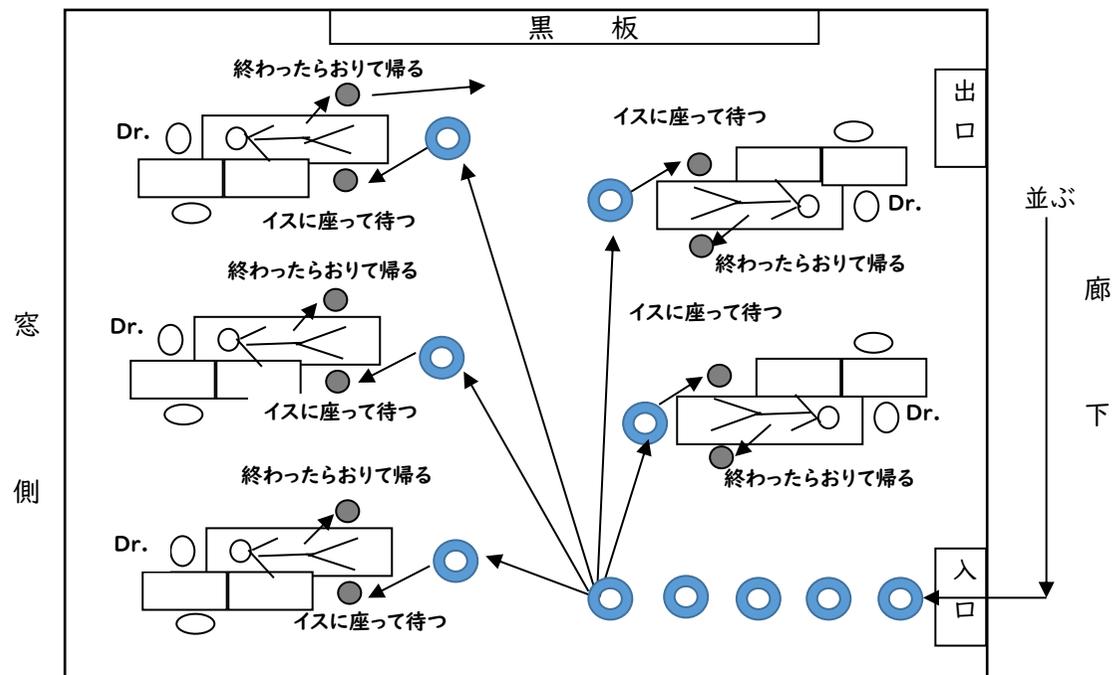
【学校歯科医】 広田歯科クリニック(大阪狭山市大野台) 廣田 Dr.(他4名)

【服装】 体操服

## 【実施手順】

- ① 第2美術前の廊下に来たら、手指をアルコール消毒してから、自分の『歯科問診記録票』を受け取り、並んで静かに待つ。
- ② 健診台が5台あるので、空いたところへ入っていくようにする。そのため、入口に○の目印の所に立ち、空いたところに指示に従って入っていく。
- ③ 最初の方は、「ここに上靴を」の所に上靴を脱いで、『歯科問診記録票』を先生に手渡し、健診台に上がって横になり、健診を受ける。
- ④ 次の人は「待つ」と書いた椅子に座って待つ。前の方が終わったら、座っていたイスを踏み台にして、机の上に上る。さらに次の人は、手前の輪の目印の所に立って待つ。
- ⑤ 終わったら、座っていた椅子とは別の椅子(「おりる」と表示)を踏み台にしておりる。

◀ 歯科健診会場：第2美術室 (検診台は5台) ▶

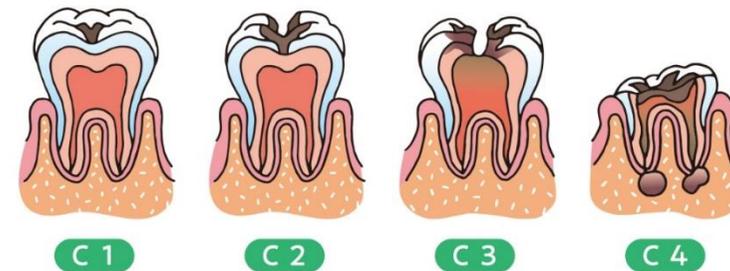


# 歯科検診

健康診断

## こんなことをみえています

むし歯になっていないかな？



むし歯って？  
歯の表面が少し溶けたむし歯から、歯の根っこまで溶けた重症のむし歯まであります

歯周病になっていないかな？



歯周病って？  
歯ぐきの炎症です。放っておくと歯を支えている骨まで溶けてしまいます

あごの関節に異常はないかな？



歯並び・かみ合わせの異常はないかな？



歯みがきでじょうずに歯垢が取れているかな？

