

ほけんだより 4月



2023年4月6日(木)
滝野川紅葉中学校 保健室

🌸 ご入学・ご進級おめでとうございます! 🌸

新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩したりけがをしないよう、よく食べ、よく寝て“自分のペース”を見失わないようにしましょう。

👂 ? 📞 **健康診断がはじまります** 👁️ 👂

実施日	項目・対象	その他
4月	13日(木) 耳鼻科検診(全学年)	前日に軽く耳掃除をしておきましょう
	14日(金) 心臓検診(1年・該当者)	体育着を持参しましょう
	17日(月) 眼科検診(3年・6組)	
	24日(月) 眼科検診(1年・2年)	
	27日(木) 歯科検診(3年・6組)	朝、歯をみがいてから登校しましょう

— 5月以降も健康診断があります。持ち物や注意事項をよく確認してしっかり受けられるようにしましょう。 —

健康診断の結果について

各健康診断の結果については、“疑いあり”の場合のみ「健康診断結果のお知らせ」を配布します。“異常なし”の場合は結果の配布はありません。歯科検診の結果については現在の口腔状態をお伝えするために、全員に配布します。すべての健康診断が終了しましたら、結果をまとめた「健康記録カード」を全員に配布します。



保護者の皆様へ

「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、病院を受診し、結果をご提出ください。既に受診済みまたは通院中の場合でも、「健康診断結果のお知らせ」を配布することがあります。その際はお手数ですが、その旨を担任または養護教諭までご連絡ください。その他、結果について気になることがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

毎日を元気に過ごすために…生活リズムを整えましょう!!



早寝・早起きを心がけよう

十分な睡眠は、「疲れをとる」「体を成長させる」「病気を治す力を増やす」ことにつながります。



朝ご飯を食べよう

朝ご飯を食べると体温が上がり、体が活動モードになります。また、脳の働きも活発になります。



朝、排便をしよう

朝はあわただしくなりがちですが、余裕をもってトイレタイムをとれるよう習慣を身につけましょう。

🌞 **こんなとき保健室へ** 🌞

けがをしたとき



具合が悪いとき



悩みや心配な事を相談したいとき



からだや心のことを知りたいとき



保健関係書類 提出のお願い

- ① 保健調査票(全員)
- ② 結核検診・運動器検診問診票(全員)
- ③ 心臓検診問診票(1年全員、2・3年該当者)

提出締切(厳守): **4月10日(月)**

※具体的な記入方法については裏面をご確認ください

保健関係書類の書き方について

お子様の健康状態を確認する大切な書類になります。下記の記入方法をご一読いただき、**4月10日(月)**までに担任にご提出ください。

保健調査票 (ピンク色)

- 表紙にクラス・番号を記入し、押印をお願いいたします。
- 1年生は全ての項目を確認し、漏れがないようにご記入ください。
- 2・3年生は、内容に変更・修正がある場合は、必ず二重線で修正をするようお願いいたします。
- 緊急連絡先は、**自宅以外で日中連絡がつく連絡先を2つ以上**ご記入ください。けがや体調不良による早退の対応で連絡することがありますので、可能な限り**勤務先の連絡先**もご記入いただけますようお願いいたします。なお、連絡先に優先順位がある場合は、順番をご記入ください。
- 普段の健康状態について
 - ・特に気になる症状がない場合は、「1から10まであてはまるものはない」に○をつけ、未記入がないようご注意ください。
 - ・**2・3年生は必ず学年の欄を確認して今年度の状態について漏れがないようにご記入ください。**
 - ・喘息・食物アレルギー・薬のアレルギーがある人は、右の欄に具体的にご記入ください。2・3年生は、喘息について最後に発作のあった時期に変更がある場合は修正をお願いいたします。
 - ・**食物アレルギーについて、学校で対応が必要な場合(給食・宿泊学習・校外学習など)は別途提出書類が必要です。保健調査票にのみ記入いただいても対応できませんのでご注意ください。対応を希望される方は、書類をお渡ししますので担任または養護教諭までご連絡ください。**
 - ・その他の欄について、何か気になること・困っていることがありましたらご記入ください。内容について、後日ご連絡する場合があります。
 - ・小学校において、腎臓・心臓に関する学校生活管理指導表を提出していた方は、中学校においても管理が必要な場合、提出をお願いいたします。

結核検診・運動器検診問診票 (緑色)

- 表紙に氏名・クラス・出席番号記入欄、中面に氏名記入欄がありますので忘れずにご記入ください。
- 該当する学年の各必要項目について必ず最後までご記入ください。
- 運動器検診問診票について
 - ・一つずつお子様ができるか実際に確認しながらご記入ください。
 - ・すでに受診済みの方や、主治医のもとで治療中または経過観察中の方は、その旨をご記入ください。

心臓検診問診票 (白色)

- 1年生は全員記入です。2・3年生は該当者のみ配布していますのでご確認ください。
- 各必要項目について必ず最後まで記入またはチェックをご記入ください。

提出いただいた内容について、お子様が学校生活を安全に過ごすために教職員間で共有いたします。
不明な点がございましたら養護教諭までご連絡ください。