



# ここから

令和8年4月8日  
小松市立芦城中学校  
ほけんだより

入学・進級おめでとうございます。153名の新1年生を迎え、新しい学校生活がスタートしました。

春の味覚として有名なタケノコ。漢字では「筍」と書き、「一旬(10日間)で竹になる」ことを表します。実際タケノコの成長速度はすさまじく、1日に1メートル以上大きくなることもあるそうです。タケノコほどのスピードはなくても、みなさんの心も体も、日々成長しています。そんな皆さんの1年間を健康に過ごせるように、保健室からもサポートしていきます



この「保健だより」は、お家の方へのお知らせでもあるので、一緒に読んでくださいね!

ほけんだよりの「ここから」は「心+体+これから」の略です。  
心と体の健康についていろいろ発信していきます。  
みなさん、よろしくお願いします!

養護教諭



森 幸恵



4月の保健目標

## 自分の体を知ろう

明日からたくさんの健康診断がはじまります。健康診断では、身長や体重を測ったり、目や耳の検査をしたり、お医者さんの診察を受けたり...さまざまな方法でみんなの体に悪いところがないか調べます。自分の体をよく知るチャンス!でもあるので、自分の体と向き合い、静かに受けましょう。



## 健康診断は”スクリーニング”です

“スクリーニング”とは、集団の中から病気の人や病気になりそうな人を見つける医学的なより分けのことです。したがって、スクリーニングで異常がみつかったとしても、病気が確定したわけではありません。  
その後の医師の診断によって病気かどうか確定されます。

## 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!

## 学校三師の先生方の紹介

- ♪内科 : 春木先生・亀田先生
- ♪歯科 : 辻先生
- ♪薬剤師 : 清水先生



## 健康診断が始まります

月	日	時間	対象	健康診断	〇持ち物 ☆注意事項
4月	9日(木)	13:20~	1年	耳鼻科検診	☆髪で耳が隠れないように気を付ける
	14日(火)	2・3・4限	全学年	身体計測・視力・聴力(1・3年)	〇体操服(半袖・短パン) 〇メガネ
	15日(水)	13:30~	1年	心臓検診	〇体操服(半袖・短パン)
	16日(木)	13:15~	1年	内科検診【亀田先生】	〇体操服(半袖・短パン)
	21日(火)	9:00~	全学年	歯科検診	☆歯みがきをして登校する
	23日(木)	13:15~	3年1・2組	内科検診【亀田先生】	〇体操服(半袖・短パン)
	30日(木)	13:15~	2年	内科検診【春木先生】	〇体操服(半袖・短パン)
	30日(木)	9:30~	心臓検診欠席者	心臓検診予備日	☆保護者同伴のもと第一コミュニティセンターへ
5月	14日(木)	13:15~	3年3・4組	内科検診【春木先生】	〇体操服(半袖・短パン)
	15日(金)	朝	全学年	尿一次検査	☆前日の夜、ビタミン飲まない ☆当日朝の尿を採る
6月	3日(水)	朝	1次未提出者・1次陽性者	尿1次2次混合検査	
	10日(水)	13:20~	1年	眼科検診	☆前髪が目にかからないように気を付ける
	18日(木)	朝	1次陽性者	尿2次検査	

## 保健室の利用について



保健室では騒がないでね!

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに  
応急手当てや一時休養ができます

こんなときにもぜひ  
保健室へ来てください

手当ての際に「いついつから」「どこが」「どうしたのか」など、  
自分の状態を説明してください。

体や心、健康について  
知りたいことがあるとき

困ったことや相談したい  
ことがあるとき

休養は原則1時間です。  
よくなるまでは  
早退を勧めます。

身長や体重などを  
測りたいとき

※保健室では内服薬をあげたり、  
翌日以降の継続した手当てはできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。  
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

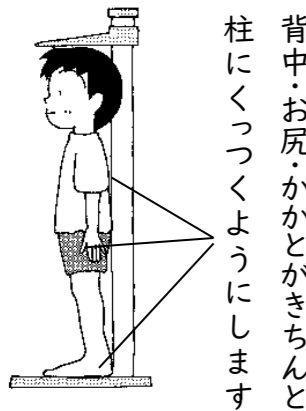
## すべての健康診断の前後には、石けんでの手洗いを行います

### ○ 身体測定 【全学年】

身体測定では、身長、体重を測ります。みんなは今、ぐんぐんと成長している途中です。昨年の自分との変化を感じてみましょう。

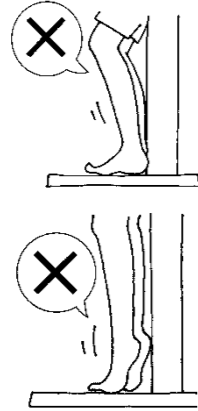
★体操服(半袖シャツ・短パン)で測定します。忘れずに持ってきてましょう。

(移動時はジャージの上着可)



背中・お尻・かかとがきちんと柱にくっつくようにします

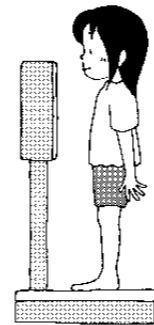
肩の力を抜いて腕はまっすぐ下にします



背伸びをしたり膝を曲げてはいけません



髪の毛を結ぶときは頭や後ろに結び目がこないようにしましょう



乗り降りは静かにしましょう

### ○ 視力検査 【全学年】

視力は学習に大きな影響を与えます。視力検査は、学習に支障のない程度の視力があるかどうかを調べます。見えなかったら“駄目”“悪い”というものではないので正直に教えてください。

★メガネ・コンタクトレンズを使っている人は忘れずに持ってきてましょう。



今年度も遮眼器は使わず、自分の手で目を隠します。

### ○ 聴力検査 【1・3年のみ】

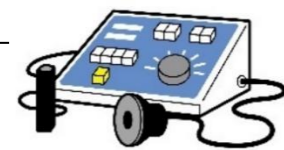
普段の生活で、耳が十分に聞こえているかどうかを調べます。

★前日に耳垢をとってきましょう。



#### ◇ 検査の受け方

右耳から調べます。右耳にしっかりとレバーをあてます。



よく耳をすまして音を聞きます。“ピー”という音が聞こえる間は、手を上げ続けます。聞こえなくなったら手を下げます。

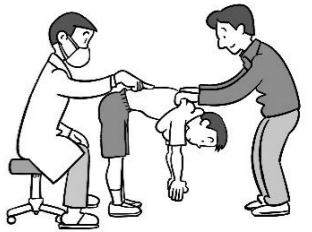


今度は、左耳を同じように行います。



### ○ 内科検診 【全学年】

内科検診は結核検診や運動器検診も兼ねています。事前に配布する「結核検診問診票」に記入し、学校に提出してください。何か気になる症状等がある人は、事前に担任か保健室の先生に教えてください。



◎男子・女子とも半袖シャツ(下着)を着たまま検診を受けます。背骨を診るときにシャツを上上げるので、タイトな下着は避けましょう。(女子は下着とシャツがつながっているものは避けてください)

★体操服(半袖シャツ・短パン)で受けます。昼休みに体操服に着替えましょう。

### ○ 心臓検診 【1年のみ】

学校でおこる突然死の約80%が心臓病に起因しています。その予防のために心疾患を早期に発見することが大切となります。心臓検診では、心臓の疾病及び異常の有無を調べます。



★体操服(半袖シャツ・短パン)で受けます。昼休みに体操服に着替えましょう。

### ☆保護者の方へのお知らせ



#### ◎独立行政法人日本スポーツ振興センターの加入について

学校の管理下では、休憩時間や体育時間など様々な状況において、「けが」(負傷・疾病・障害又は死亡)をすることがあります。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、生徒が学校の管理下で「けが」などをした時に、保護者に対して災害共済給付(医療費・障害見舞金又は死亡見舞金の給付)を支払う国・学校の設置者・保護者の三者の負担により成り立つ互助共済制度です。

**\*学校の管理下**・・・各教科や学校行事などの授業中、課外指導中、休憩時間中、部活中などのほか、通学中も含む(但し、交通事故は対象外です)。

給付の対象となるのは、総医療費が 5,000 円以上(窓口での支払いが 1,500 円以上)の場合です。総医療費の4割(窓口で支払った金額+1割)が支給されます。

共済掛金額は、生徒一人当たり年額920円ですが、そのうち460円は設置者である市が負担しています。残りの460円は4月の集金で集めます。

災害共済給付を希望される方は、学級担任までお知らせください。手続きに必要な書類をお渡しいたします(この場合、市への医療費の申請はしないでください)。

※学校管理下でのケガは、市の子供医療助成制度ではなくこちらを優先してご利用ください。