

# ほけんだより 4月

2025.4.4(金)

河北台中学校

保健室

河北台中学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます！今年も、みなさんの健康を応援します！

## 保健関係書類の提出をお願いします

本日、保健関係の書類を配付いたしました。いずれも保護者のみなさまに面談でお聞きする代わりに健康情報を知るためのものです。普段の健康状態について、お子さまと一緒に話しながら、正確にご記入ください。お忙しいことと存じますが、ご協力よろしくお願いいたします。



書類の種類	対象	調査の目的と留意事項	提出期限
<b>健康管理カード</b> 裏面：保健調査票 <b>えんぴつで記入</b>	全学年	学校保健安全法に定められたものです。 健康管理や家庭連絡、医療機関受診の際に使用します。 <b>変更点および新学年の保健調査欄</b> をご記入ください。記入しづらい内容があれば、担任か養護教諭へご連絡ください。 ※緊急連絡先は <b>日中確実に連絡のとれる電話番号</b> をご記入ください。	<b>4月8日(火)</b> ※事前に医師との確認が必要なものもありますので、 <b>提出期限の厳守</b> をお願いします。
<b>結核検診問診票</b> <b>運動器検診問診票</b>		内科検診の際に、結核が疑われないか、運動器に問題がないか、医師が判断するための資料です。 ※令和3年度より結核問診票の学校医所見欄が不要となりました。 <u>空欄は不備ではございません。</u>	
<b>日本スポーツ振興センター加入同意書</b>	1年生のみ	学校管理下での事故に対し、治療費などの給付がなされる制度です。	

### <日本スポーツ振興センター災害共済給付について>

学校生活（登下校中・授業中・学校での部活動中）のけが等で医療機関を受診した場合、初診から治癒までの窓口支払額が、保険適応において1,500円以上の場合に、災害給付の申請対象となります。この保険は医療費だけでなく、万が一の事故の後遺症や死亡にも対応しています。

**日本スポーツ振興センターでは、医療費負担額3割+見舞金1割の計4割が支給されます。支給を受ける場合、「子ども医療費助成制度」との併用はできません。**

申請は自己申告制です。該当するけががあった場合は、速やかに学校までお知らせください。関係書類をお渡しします。ただし、申請をしても、日本スポーツ振興センターでの審査の結果、給付の対象外となる場合もあります。この場合は、子ども医療費助成制度の申請により、払い戻しが受けられます。（担当：かほく市保険医療課 TEL 283-7123）

注）給付の申請には時効があり、事故から2年間申請を行わなかった場合、給付を受ける権利がなくなります。治療継続中で続けて申請しなかった場合も同様です。ご注意ください。



# 1 学期 健康診断予定



検査項目		日時		対象学年
身長・体重		4 月 9 日(水)	5・6 限	全員
視力				
聴力				1 年生
内科 (結核・運動器含む)		4 月 15 日(火)	5・6限	2 年生
		4 月 22 日(火)		3年生
		5 月 27 日(火)		1年生
聴力		5 月 16 日(金)	午前	3 年生
尿検査	一次	5 月 1 日(木)	朝 HR 前	全員
	混合	5 月 23 日(金)		対象者
	二次	6 月 11 日(水)		
歯科		5 月 30 日(金)	1限～ 3 限ごろ	3 年生
		6 月 6 日(金)		2年生
		6 月 13 日(金)		1年生
心臓		6 月 3 日(火)	5限	1年生
耳鼻科		6 月 26 日(木)	14:00～	1年生
心臓検診欠席者		6 月18 日(水)	9:30～	対象者

※健診日程は、学校行事や学校医の都合により変更される場合があります。ご了承ください。



## <各種検診でのプライバシー配慮について>


- ・内科検診・心臓検診等、脱衣を伴う検査は男女別に実施しております。
- ・診察時は生徒の身体が周囲から見えないよう、パーテーションで個別の診察スペースを設けております。  
内科検診で脱衣が必要な場合は、個別の診察スペース内で行っております。
- ・担任や教科担任の引率はつけていません。養護教諭のみ診察に立ち会います。
- ・心臓検診では下着を取りますが、その上から体操服やタオルで身体を隠せるようにしています。
- ・検診時の待機人数を最少限にした上で、検診結果は担任が一人一人に手渡しで配付するなどして、結果が他の生徒に知られないよう工夫しています。
- ・医師が触診をしたり下着の下に聴診器をあてたりすることがありますが、正確な検査のためご了承ください。

## <色覚検査について>

お子さまの色の見え方について検査を希望される場合は、保健調査票に希望の旨を記入していただくか、学級担任までご連絡ください。検査はプライバシーを保護して実施します。色覚多様性は、日常生活に支障はないと言われていたますが、**進学・就職に際して自身の色の感じ方を知っておくことは大切です**。気にかかる場合はぜひ一度ご相談ください。

# 保健室ってこんなところ

保健室は、みなさんの心と体の健康をサポートするための教室です。けがをしたとき・体の具合が悪いとき・自分の体について知りたいとき・ストレス対処法を相談したいときなどに利用できます。

みなさんが安心して保健室を利用できるよう、次のことを守りましょう。

- ① 保健室を授業中に利用する時は、必ずその授業の先生に伝えてから来室してください。行方がわからないと心配です。ただし、緊急の時は、直接保健室にきてくださいね。
- ② 養護教諭がいない時、生徒だけで保健室を利用することはできません。職員室の先生に用件を申し出ましょう。
- ③ 具合の悪い人や相談事のある人が利用しています。入る前にはノックをし、返事を待ってから入ってください。

## 保健室利用に関するQ&A



お子様の健康を守るための決まりがあります。ご理解をお願いいたします。

**Q: 学校での手当の範囲を教えてください。**

A: 保健室では、学校で起きたケガや体調不良に対し、保護者や病院に引き継ぐまでの**初回の応急手当**を行います。自宅や習い事でのケガは、ご家庭で手当をお願いします。病院とは異なり、医療行為や継続的な手当（ガーゼ交換・湿布貼替え等）はできません。また、登校前、自宅にいる時からすでに体調が優れない場合は、その日の登校を控え、必要に応じて受診をお願いします。

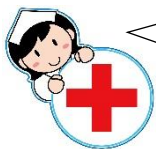
**Q: 学校で体調が悪くなった時、1時間以上は休めないのですか？**

A: 以下の2つの理由から、**体調不良による休養は原則1時間**と決まっています。

- ① 1時間休んでも改善しない場合、症状が悪化することや重篤な病気の前兆の危険があるため。
- ② 感染症だった場合に備え、校内での感染拡大を防ぐため。

**Q: 保健室で薬は出してもらえますか？**

A: **法律上、学校で薬を渡すことは禁じられています。**養護教諭（看護師・保健師）の知識・技術、学校医先生の指示のもと、薬を使わずにできる最大限の対処をしています。常備薬がある場合は家から持参してください。また、思わぬ副作用を引き起こす可能性があるため、友だち同士の薬の交換も禁止しております。



養護教諭の宇野です。河北台中学校のみなさんが心身ともに元気に過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。心身の健康に関してお悩みのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

## ～1年間、学校保健にかかわってお世話になる先生方です～

学校医 : 紺谷 一浩 先生（紺谷医院）  
学校歯科医 : 大野 洋治郎 先生（大野歯科医院）  
学校薬剤師 : 高井 謙 先生（中森かいてきゆいの里薬局）  
スクールカウンセラー: 白江 学 先生・岡本 茜 先生  
教育相談員 : 有明 優子 先生



\*学校医の先生方は、健康診断、環境衛生、感染症対策等でお世話になります。スクールカウンセラーとの面談は、保護者の方もご利用いただけます。希望される場合は、担任や話しやすい先生にご連絡ください。



# 大丈夫。困った時は、一緒に考えよう！



進学・進級で新生活が楽しみな反面、不安や緊張も大きくなる季節です。はじめは何とか頑張っている、自分でも気付かないうちにストレスが溜まり、心身に影響が出てくる場合があります。不安な時は、一人で抱え込まず、周りの人に相談してみることで、気持ちが楽になることがあります。

「相談」と言うと、弱音を吐くというイメージを持っている人もいかもしれませんね。でも、悩みを打ち明けるのは、弱いことではなく、とても勇気のいることです。そして、自分が悩んでいることを自覚し、相談という行動にうつすのは、適切な対処法です。**相談することができる人は、ストレスとうまくつきあっている人**、と言えます。

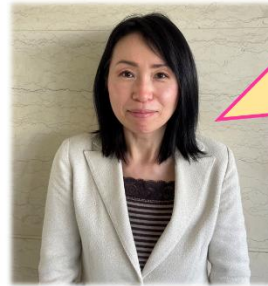
不安が和らぐと、これまで気付かなかった視点や選択肢が見えてきます。まずは、家族や親しい友だち、信頼できる先生に話してみませんか。話せそうな時、話せる範囲でOKです。あなたの力になってくれる人が、必ずいます。

スクールカウンセラー 白江先生



悩み事を打ち明けるのは、とても勇気がいることだと思います。  
話をするのが苦手という人も、安心して相談室を利用してみてください。

スクールカウンセラー 岡本先生



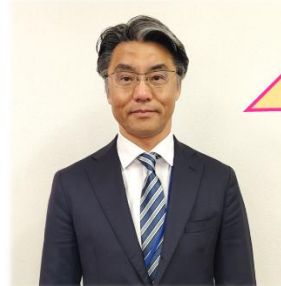
「話す」ことは「放す」ことでもあります。  
気軽にスクールカウンセラーに話しかけてくださいね。

生徒指導 城戸 先生



困り事があったら、まずは何人かのおとなの人に相談してみよう。  
自分に合うアドバイスが見つかるかもしれませんよ。

Sルーム担当 永井先生



困ったことや不安なことばかりでなく、うれしかったことや自慢したいことも話してください。

教育相談員 有明先生



どうしたらいい？何て言えばいい？  
そんなこといっぱいありますよね。  
一緒に考えましょう。

保健室 養護教諭 宇野



からだの不調は心のSOSのサインかも。  
保健室では、からだの手当をしながら不調の原因や対処法を一緒に考えます。