

# My☆health



## 4月の保健目標《自分の健康状態を知ろう》

R5. 4. 6 川北中保健室

### 入学・進級おめでとうございます。

1年生を迎え、新学期が始まりました。気持ち新たに頑張っていきましょう。

今年は桜が早くに満開を迎え、春らしい陽気が続いています。花粉症で悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。突然のアレルギー症状やかぜ症状に備え、必要に応じて鞆にマスクを入れておくといでしょう。

新型コロナウイルス感染症の感染対策も少しずつ変化していますが、新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「咳エチケット」です。インフルエンザの流行が続いており、6月頃まで注意が必要といわれています。新学期は疲れが出やすい時です。睡眠を十分とり、体調管理に気をつけましょう。

#### 保護者の方へ 登校前の体温測定および健康観察のお願い

- 登校前に体温測定・健康観察をお願いします。

※発熱や咽頭痛、咳などの普段とは異なる症状がみられる場合は無理をせず、登校を控え、療養してください。

\*検温カードはなくなりました。

- 症状についてご心配なことがありましたら、かかりつけ医等にご相談下さい。

※学校では、手洗いや咳エチケットの指導、換気など、引き続き感染防止に努めていきます。ご家庭でも手洗い、咳エチケットの声かけ、十分な栄養や睡眠がとれるよう、ご協力をお願いします。



健康観察



一時休養



### 明日、身体計測・視力・聴力検査があります。

#### <検査の受け方>

- ・制服まま行きます。(衣服の重さは差し引きます)
- ・記録用紙を持って受けます。
- ・身長、体重の時はズックを脱いで下さい。



発育測定



視力再検査は順次行います。

#### 身長を測るときは…

- ①かかとをそろえる。
  - ②かかと・背中・おしりの3カ所を身長計の柱につける。
  - ③両手は自然にたらす。
  - ④まっすぐ前を向いてあごを引く。
- ※髪型に注意しましょう。



#### 視力

- ・メガネを持っている人は忘れずに持ってきて下さい。
- ・コンタクトレンズをつけている人は、担当の先生に必ず伝えて下さい。
- ・目を細めたりせず、見えないときは「わかりません」と言きましょう。

### 健康診断の目的とは？

- 1 自分の体がどれくらい成長しているかを知る
  - 2 病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる
  - 3 自分の体の状態を知り、健康生活について考える
- \*自分の体の状態を知る機会として積極的に受けてほしいと思います。

1年生のみなさん  
はじめまして。

保健室の **新山** です。

皆さんが毎日元気に  
楽しい学校生活を送れる  
ように、お手伝いさせて  
いただきます。よろしく♪

実施項目	実施日	対象者	検査機関等
尿検査	4・28(金)	全学年	石川県予防医学協会 ★容器等は前日に配付します。
心臓検診	5・8(金)	1年生	石川県予防医学協会
歯科検診	5・10(水)	全学年	川北歯科クリニック 西出 雅博 先生
内科検診 (結核健診・ 四肢の状態)	6・14(水)	3年生	川北温泉クリニック 池田 商洋 先生
	6・21(水)	1、2年生	
耳鼻科検診	6・22(木)	1年生 *耳垢をとってきてね。	さかの耳鼻咽喉科クリニック 酒野 謙三 先生
眼科検診	6・8(木)	1年生	上田眼科医院 上田 満之 先生



## <保護者のみなさまへ> 災害共済給付制度及び掛け金の集金について

学校の管理下（登下校時・部活動も含む。交通事故で第三者からの損害賠償は除く）でけがをして、病院に受診した場合、治療費を「日本スポーツ振興センター」へ申請することができます。病院に受診したときは、薬代を含めて保護者窓口支払い額1,500円以上が対象となります。受診された場合は、担任、顧問または保健室までお知らせください。申請等に必要な書類（「医療等の状況」、「振込口座依頼書」）をお渡しします。事務手続きの都合上、学校の管理下でのけがの場合は、受給者証は使用せず、窓口で保険証提示の上、支払いをしてください。なお、掛け金の年間保護者負担額460円は、4月の集金で集めさせていただきますので、よろしくお願い致します。

川北町から、学校でけがをした場合の医療費の申請は、日本スポーツ振興センターへ申請してほしい旨、連絡が入っておりますのでご理解のほどお願い致します。医療費の申請がまだの方は保健室までお知らせください。（受診した月から2年間申請できます）

## 保健室を利用する時の約束

必要な時に必要な人が利用できるように、ルールを守って利用してください。

<p><b>目的</b></p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p><b>目的</b> だいじょうぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p><b>目的</b></p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p><b>目的</b></p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p><b>ルール</b></p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>室内では静かに</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

**注意**

内服薬は出せません

湿布薬には解熱鎮痛薬と同じ成分のものもあり、かぶれを起こす場合もありますので、学校では使用していません。