

4月の保健目標 じぶん けんこうじょうたい し 自分の健康状態を知ろう



春の味覚として有名なタケノコ。漢字では「筍」と書き、「一旬いちじゅん（10日間）で竹になる」ことを表します。タケノコほどのスピードでなくても、みなさんの体も毎日大きくなっています。栄養のある物を食べてぐっすり眠り、元気に成長していきましょう。



明日(4月9日)、
身体計測、視力検査、聴力検査

があります！

検査の受け方

- ・制服のまま行きます。(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。



★頭の上は避けて結びましょう。

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両手は自然に横にたらす。
- ④まっすぐ前を向いてあごを引く。

★メガネを忘れずに！

★コンタクトレンズを使用している人はケースも持ってきて下さい。



視力（裸眼・矯正ともに測定します）

- ・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」と言いましょう。
- ・視力の再検査（見えにくかったひと）は順次行きます。



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



まだまだ続きます
健康診断

実施項目	実施日	対象者	備考		
心臓検診	4月30日(火)	1年	石川県予防医学協会		
歯科検診	5月8日(水)	全学年	川北歯科 西出 雅博 先生		
内科検診①	6月12日(水)	1年、2-1	温泉クリニック 池田 商洋 先生		
内科検診②	6月19日(水)	3年、2-2			
耳鼻科検診	6月20日(木)	1年	さかの耳鼻咽喉科 酒野 謙三 先生		
眼科検診	6月13日(木)	1年	上田眼科医院 上田 満之 先生		
尿検査	一次	4月23日(火)	全学年	石川県予防医学協会	
	一次二次混合	5月14日(火)			一次陽性者・未提出者
	二次	6月5日(水)			陽性者のみ

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。

- 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。

- 日本スポーツ振興センターについて

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、掛け金となる年間保護者負担額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)



保健室のこにしともみ小西友美です。川北中みなさんが元気に過ごせるようお手伝いします。
よろしく願いいたします!

