

# 保健だより 4月

れいわ ねん がつよう か はっこう  
 令和6年4月8日発行  
 いしかわけんりつ がっこう  
 石川県立ろう学校  
 ほけんたいいくぼうさいか ほけんしつ  
 保健体育防災課(保健室)

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。みなさんが元気に楽しく、充実した学校生活を送ることができるよう、お手伝いできればと思います。『保健だより+ほけんの池田先生+保健室』でみなさんをサポートしていきます。どうぞよろしくお願ひします。

ほけんしつ いけだ  
 保健室の池田です。



よろしくお願ひします。

がっこうい やくざいし しょうかい  
 学校医・薬剤師さんのご紹介

- ☆ 内科医 : 辻 隆範 先生(つじ小児科)
- ☆ 歯科医 : 牛村 秀耶 先生(牛村歯科医院)
- ☆ 耳鼻科医 : 安田 健二 先生(安田耳鼻科)
- ☆ 眼科医 : 藤村 茂人 先生(藤村有松眼科)
- ☆ 薬剤師 : 卯尾 伸哉 先生(はなの木薬局)

## 健康診断・保健行事のお知らせ

- 4月10日(水) 3限目 (小中高)身体測定・視力検査
- 4月15日(月) 午前 (幼)身体測定・視力検査
- 4月22日(月) 朝 尿検査(一次)
- 4月23日(火) 朝 尿検査(一次)予備日
- 4月24日(水) 13:30～ 定期内科検診(全員)+問診・診察による結核検診(小・中)
- 4月25日(木) 13:30～ 歯科検診(全員)
- 5月7日(火) 13:30～ 結核検診(胸部レントゲン検査)(高1年)
- 5月9日(木) 10:00～ 心臓検診(小中高1年)
- 5月13日(月) 朝 尿検査(一次二次混合)
- 5月22日(水) 13:30～ プール前臨時内科検診(全員)+運動器検診(全員)
- 6月12日(水) 13:30～ 眼科検診(全員)
- 6月24日(月) 13:20～ 耳鼻科検診(全員)
- 6月3日(月) 朝 尿検査(二次)二回目



\*健康診断の日は、なるべく欠席をしないようお願いします。

特に新1年生が必須検診の心電図検査や胸部レントゲン検査は当日欠席すると他の高校や検査機関へ行ってもらふことになるのでご注意ください。

\*健康診断の結果で所見があった場合は、その都度結果の通知を致します。

特に所見がなかった場合(異常なし)は、通知は致しませんので、学期末に配付の『健康診断個人カード』でご確認ください。



保護者の方へ ～災害共済給付制度ついて～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となるのは、授業中をはじめ、掃除中や休み時間、登下校中、始業前・放課後など「学校の管理下」となります。

負傷（ねんざ・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。



掛け金は4月集金で集めます

幼稚園部：220円

小学部：460円

中学部：460円

高等部：1,770円

専攻科：1,770円

※全国の子どもの

約95%が加入している

制度です。

麻疹（はしか）が世界的に流行しています

WHO（世界保健機関）によるとロシアを中心に世界各国ではしかの感染が拡大しているという報告がありました。日本でも2月以降複数の感染例が出ており厚生労働省ではワクチン接種を呼びかけています。現在麻疹ワクチンは麻疹風疹等の混合ワクチンとして1歳時に第1期接種、小学校入学前に第2期定期接種が実施されています。はしかは空気感染、飛沫感染しますが感染力が非常に強くマスクだけでは防げません。流行を防ぐには人口の95%がワクチンを2回接種することが望ましく、母子手帳などで2回接種しているか確認してみましょう。

症状：発熱、咳、くしゃみ、発疹、口腔粘膜に白い斑点（コプリック斑）

潜伏期間：8日～12日

治療：一般的には有効な治療薬はなく対症療法

※重症な経過をとることもあり、急性脳炎や肺炎を合併すると生命の危険や後遺症のおそれもあるので注意が必要です。



健康な体づくりのために

健康でいたいなら、栄養に関する知識が必要で、プロのスポーツ選手やオリンピック選手も、食事を練習の一つとして重視しているそうです。健康のために、まずは五大栄養素について知っておきましょう。

大切なのは、バランスよく摂取すること。偏った食事にならないよう、気をつけましょう。

- たんぱく質…肉や魚、卵、豆類など。
- 炭水化物（糖質）…米や小麦、芋類など。
- 脂質…肉や魚の脂身、バター、マヨネーズなど。
- ビタミン…野菜や果物など。
- ミネラル（無機質）…野菜や果物、乳製品など。

