

# 保健だより



平成31年4月5日  
つきみ野中学校  
保健室

入学、進級おめでとうございます。

新生活が始まるこの時期は様々な環境の変化により、ストレスがたまりやすく、心と身体の調子が悪くなりがちです。なんとなく疲れを感じて思わぬケガや病気、体調不良につながってしまうこともあります。

それを予防するために、いつも以上に体調管理に気を配り、生活習慣を整えて、元気に過ごせるようにしましょう。特に睡眠不足は心身の健康の大敵です。中学生の理想の睡眠時間は8～10時間とされています。忙しい中でも自分なりに工夫をして、睡眠時間を確保するようにしましょう。



健康診断が  
はじまります



## 今年のお世話になる学校医の先生を紹介します

- 内科** 塩坂外科医院 塩坂医師 大和外科内科クリニック 中野医師
- 耳鼻科** 桜ヶ丘耳鼻咽喉科 楊井医師
- 歯科** 渡部歯科クリニック 渡部医師
- 眼科** 久志本眼科クリニック 久志本医師
- 薬剤師** 雙葉薬局 加藤薬剤師



## 保護者の方へ（お願い）

### 保健関係書類の記入について

お子様の健康管理のための大切な資料となりますので、ご協力をお願いします。

- ・保健調査票
- ・結核健康診断問診調査票
- ・心臓病調査票（1年生のみ）
- ・食物アレルギーアナフィラキシー調査票（対象の生徒のみ保健調査票に添付してあります。）

**必要事項をご記入の上、  
4月9日（火）までに  
担任に提出してください。**

### 緊急連絡先について

早退や、緊急に病院受診が必要な場合には、家庭環境調査票に記載されている緊急連絡先の順にお電話をします。お仕事中でも確実に連絡の取れる連絡先（職場の番号や携帯）を記入してくださるよう、ご協力をお願いします。変更があった場合には、必ず担任までお知らせください。

### 学校でのけがについて

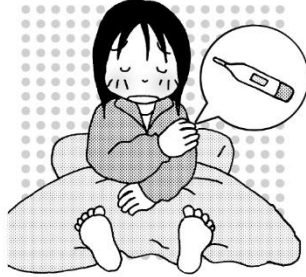
学校管理下でケガをし、病院を受診した場合には、日本スポーツ振興センターの保険を利用できます。帰宅後、病院に行った際は、保険の申請に必要な書類をお渡ししますので、学校までご連絡ください。詳しくは、保健室（茶屋）までお問い合わせください。

# ～保健室は こんなときに 来てください～

ケガの手当



一時休養



質問・学習



悩み相談



保健室で

## できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。  
緊急のとき以外は、担任の先生にことわつてから来てくださいね。



## 保健室の利用の仕方



保健室を利用したいときは、まず担任の先生もしくは教科の先生に  
申し出てから来室するようにしましょう。

**※授業優先です。急を要さないものは**

**休み時間を利用しましょう。**

- ②基本的には、その日起きた「けが」に対して応急手当をします。翌日からは家で手当てをしてもらいましょう。
- ③痛み止めなどの内服薬は渡せません。
- ④マスクは家からもってくるようにしましょう。咳がひどい場合は先生から渡すこともあります。
- ⑤体調不良で早退する場合は、保護者に連絡がつかないと早退できません。
- ⑥保健室では、

- ◎あいさつができること
- ◎自分のからだや気持ちを、相手の目を見て、自分の言葉で伝えられること
- ◎ところと体の健康に関心を持って、積極的に健康づくりに取り組むこと
- ◎自分も周りのひとも大事にできること

を大切にしています。みなさんがそのように成長できるよう声をかけていきます。

平成 31 年度定期健康診断日程

検査項目	対象者	日 程	内 容	注 意 事 項
身体計測	全学年	4月10日(水) 1時間目(1年生) 2時間目(2年生) 3時間目(3年生)	・身長・体重 ・視力 ・聴力(1年3年のみ)	・体操着着用。 ・めがね・コンタクトを持ってきてください。 (めがね、コンタクトをつけた状態で視力測定をします。 <b>裸眼視力は検査しません</b> )
尿検査	全学年	4月12日(金) 9:00までに 保健室に提出	・尿検査 (蛋白・潜血・糖)	・早朝尿を忘れずに提出してください。 ・二次検査 4月25日(木) 三次検査 5月17日(金) 精密検査 6月4日(火)
内科検診	2年生	4月25日(木) 9:00~	・栄養状態 ・脊柱・胸郭の状態 ・皮膚の状態 ・心臓の状態 ・結核健診	・体操着着用。 ・保健調査票の記入もれがないようにしてください。 ・中野内科校医(1年、3年) 塩坂内科校医(2年)による検診
	1年生	6月6日(木) 9:00~		
	3年生 支援級	5月16日(木) 9:00~		
歯科検診	1年1組~2組 3組~8組	5月10日(金)9:00~ 5月17日(金)9:00~	・う歯の有無 ・口腔内の状態 (歯垢の付着・歯肉炎・歯並び・かみ合わせ・顎関節の状態) ・朝ていねいに歯みがきをしてきてください ・検診後、全員に結果をお知らせします。 ・渡部歯科校医による検診	
	2年1組~4組 5組~7組	4月26日(金)9:00~ 5月10日(金)9:00~		
	3年1組~6組 7組, 8組	4月19日(金)9:00~ 4月26日(金)9:00~		
	特別支援級	5月10日(金)9:00~		
結核健診 (問診による検診)	全学年	4月9日(木)までに 結核健康診断問診調査票を 提出してください。	・問診の結果、必要な人は、大 和市結核検討委員会で精密 検査が必要かどうかを検討 します。	・問診票の記入もれがないようにしてください。 ・大和市結核検討委員会の結果、必要時は精密検査(レントゲン撮影)があります。
心臓病検診	1年生	4月22日(月) 13:10~ 4月9日(木)までに 心臓病調査票を 提出してください。	・心電図による検査	・体操着着用 ・精密検査 1日目レントゲン5月30日(木) 2日目医師問診 6月5日(水)か11日(火)
耳鼻科検診	1年生	5月30日(木) 9:00~	・耳鼻咽喉の疾病及び異常の有無	・楊井耳鼻科校医による検診
眼科検診	2年生	4月16日(火) 9:00~	・眼の疾病及び異常の有無	・久志本眼科校医による検診
色覚	希望者	保健室で随時実施します。 <u>希望する場合は事前に「色覚検査希望表」を保健室に提出してください。</u>		

☆健康診断の結果は、疾病や異常の疑いのある生徒に対し、随時通知します。尿検査、心臓病検診(1年生)、歯科検診については、全員に結果を通知します。学校で行う健康診断はスクリーニング(ふるい分け)検査ですので、専門医での詳しい検査の結果、異常なしとなる場合もあります。その他検診で特に異常がなかったものについては、7月の面談時に「健康の記録」にて結果を通知します。

✂-----切り取り線-----

**色覚検査希望表**

年 組 番 氏名

色覚検査を希望します。

# 【保護者の方へ】色覚検査について

人間はいろいろな遺伝の影響を受けています。足の速い人もいれば遅い人もいるし、背の高い人ややせた人などの様々な体型の人もあります。中には、色を見分けるのが苦手な人もいます。色覚検査は、以前は健康診断で必ず行う検査でしたが、今は希望者に検査することになっています。色覚の特性は検査を受けて初めて自覚できるもので、検査なしに正しく把握するのは困難です。希望者はこの保健だよりについている希望表を提出してください。

## □色覚異常とは□

人の網膜には、赤・緑・青の三種類の視物質があり、それぞれの視物質が一定の比率で興奮することによって色の原刺激が起こり、複雑な神経機構の処理を経て大脳が色を知覚します。この仕組みに異常がある場合、色を混同することがあります。その程度は、実際に不便を感じている人、日常生活にほとんど支障のない人など様々ですが、日本人の場合、男性の20人に1人、女性の500人に1人とされています。

## □色覚検査とは□

視力測定は視力表を読み取って測定するように、色覚検査は色覚検査表という色を読み取る検査表を使って検査します。

色覚検査は一生のうちに一度受ければよい検査です。検査の結果、色覚異常の疑いがある場合は、専門医や相談機関を紹介します。もし、色覚異常がわかった場合、治療法はありませんが、色覚の程度や今後の生活への助言が得られます。自分の色覚を理解していることは、今後の生活はもちろん、進路・職業選択の上でも有益と考えられます。

## □色覚異常の人への理解□

世の中には、色のみで見分ける場面がありますが、色を見分けるのが苦手な人には不便を感じている場合があります。

○色覚異常の人が見分けにくい色の例○

水色⇔ピンク⇔灰色 黄緑色⇔橙色 赤⇔緑

青色⇔紫色 こげ茶⇔深緑 暗い赤⇔黒⇔暗い緑 (参考：日本眼科学会HP)

人によって違いますので説明が難しいのですが、その時の天候や照明周囲の色にも左右され、間違えたり間違えなかったりします。本人が注意深くなると間違いは減ってきます。

～こんなことで困っています～

鉄道路線図の色分け、肉の焼け具合の見分けがしにくい、黄色い街灯と赤信号が見分けにくい、黒板の赤のチョークが見にくいなど。

✂----- 切り取り線 -----

年 組 番 氏名

色覚検査を希望します。