

# ほけんだより

H30.4.9 No.1-2・3年生  
奈良中学校 保健室

< 学校教育目標：自ら考え、他に貢献できる生徒の育成 >

草木が芽吹き、色とりどりの花が次々に花開く季節になりました。道ばたの小さな草花にも、自然のエネルギーが満ちあふれています。生命力に満ちあふれたその姿は、私たちに生きる活力を与えてくれます。新入生の入学とともに、奈良中学校も新年度を迎えました。さあ、新しい生活の始まりです。「こころ」と「からだ」の準備は出来ましたか？保健室では本年度もみなさんの学校生活が充実したものになるようお手伝いさせていただきます。どうぞ、よろしくお願いします。

## ◇春の定期健康診断日程

日時	項目	時間等
4月11日(水)	身体測定	第2・3校時
16日(月)	心臓検診(1年+α)	11:00~
19日(木)	尿検査1次(回収1日目)	教室にて回収
20日(金)	尿検査1次(回収2日目)	教室にて回収
24日(火)	尿検査1次予備日	保健室に提出
5月11日(金)	耳鼻科検診(1年+α)	13:30~
15日(火)	歯科健診(全校)	9:00~
16日(水)	内科検診(3年)	13:30~
21日(月)	尿検査2次	保健室に提出
23日(水)	内科検診(1・2校)	13:30~
6月12日(火)	眼科検診(1年+α)	15:00~

## ◇お世話になる学校医の先生です

内科 千島丈一先生(千島内科クリニック)  
 歯科 重竹淳一先生(重竹歯科医院)  
 薬剤師 黒沢和夫先生  
 耳鼻科 酒巻牧子先生(酒巻クリニック)  
 眼科 萩原直也先生(はぎわら眼科)

## ○「保健調査票」が新形式になります。ご記入にご協力をお願いします。

今までの保健調査票を返却いたします。新形式の保健調査票には、緊急連絡先やかかりつけ医、予防接種の記録、定期健康診断の事前調査など、記入箇所が沢山あります。お手数ですが、漏れなく両面にご記入いただき、4月12日(木)までに担任へ提出してください。緊急時に必ず連絡がつくところ(保護者の勤務先・遠方の親戚など)の記入にもご協力ください。

## ○保健室の利用について

学校で具合が悪くなったり、ケガをしたときに手当をします。あくまで応急処置ですので、内服薬や治療のための薬品の使用、継続的な手当は行いません。また、休養後も授業を受けられない状態の場合は保護者の迎えをお願いします。帰宅して自宅で休養、または受診をお願いします。

## ○「HQCシート」の取り組み

HQCとは、Health(心と体の健康) Quality(質) Control(調整し向上させる)のこと。自分の生活についてシートへ記録することで、課題に気づき、自分で自分の生活をよい方向に改善していくことを目的としています。

2ヶ月に1回(一週間)程度、季節や学校行事に合わせて、記入活動を行っていきます。HQCシートをご家庭へ持ち帰ることもありますので、保護者の皆様のご協力をお願いします。



	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13
起床時刻	:	:	:	:	:
朝食(食べた○・食べない×)					
学習時間(1時間は90分と記入)					
メディア時間(1時間は90分と記入)					
排便(出た○・出ない×)					
就寝時刻	:	:	:	:	:
一日、元気に過ごせましたか? (元気○・まあまあ△・悪い×)					

☆健康の基本は「早寝・早起き・朝ごはん」

☆メディアの時間を減らす→心身の健康保持と学習時間の確保

☆健康教育の充実→

歯科保健指導(歯磨き指導を含む)/性に関する指導/飲酒・喫煙・薬物乱用防止教育

※裏面へ続く

## ○日本スポーツ振興センターへの加入について



熊谷市の児童生徒は、日本スポーツ振興センターに加入（共済給付契約）します。掛金945円のうち485円は熊谷市が負担します。保護者負担分の460円は学年費から一括で納入します。なお、要・準要保護等のご家庭へは、個別に返金手続きを行います。

学校管理下（決められた通学路での登下校中、授業中、部活動中、宿泊行事中など）での怪我などで受診する場合、「熊谷市子ども医療」を使用せず、健康保険証を提示の上、現金でお支払いください。その後、学校からお渡しする必要書類に医療機関にて記入してもらい、学校に提出してください。



なお、日本スポーツ振興センターに関する詳細は、別紙資料【平成30年度独立行政法人日本スポーツ振興センター「災害共済」への加入について（熊谷市教育委員会）】をご覧ください。

## ○出席停止について

インフルエンザや感染性胃腸炎、水痘、流行性耳下腺炎などの診断を受けた場合、出席停止の扱いとなり登校できません。これは学校での流行拡大を防ぐ目的がありますので、医師の指示をきちんと守り、無理をして登校することのないようお願いいたします。医師の診断を受けたら直ちに学校へご連絡ください。なお、その際に診断書などご用意いただく必要はありません。

### インフルエンザによる出席停止期間の基準

児童生徒（小学生以上）のインフルエンザ発熱期間と登校開始日

発症 発熱	0 日 目	1 日 目	2 日 目	3 日 目	4 日 目	5 日 目	6 日 目	7 日 目	8 日 目	9 日 目
1日間	発	●	▲	△	△	△	◎			
2日間	発	●	●	▲	△	△	◎			
3日間	発	●	●	●	▲	△	△	◎		
4日間	発	●	●	●	●	▲	△	△	◎	
5日間	発	●	●	●	●	●	▲	△	△	◎

- 発 発症した日
- 発熱
- ▲ 解熱した日
- △ 熱なし
- ◎ 登校可能

発症後5日 かつ 解熱後2日 を経過するまで

