

保健だより

奈良中学校 保健室：R4. 4. 8



< 学校教育目標：世界を小とする奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >



奈良中学校のみなさん、今年度もお世話になります、養護教諭の磯崎佳世子です。みなさんが、毎日健康で元気に過ごせるようサポートしていきます。よろしくお願いします。

～ 今年度お世話になる学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方 ～



内科	千島 丈一 先生	(千島内科クリニック)
歯科	滝澤 一文 先生	(滝澤歯科医院)
薬剤師	小林 利啓 先生	(サクラギ薬局)
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)
精神科	佐藤 祐一 先生	(メディカルプラザ熊谷)
婦人科	中山 政美 先生	(ティアラ 21 女性クリニック)



◇定期健康診断日程◇

日程	項目	対象	時間等
4月12日(火)	身体測定	全学年	1・2・3校時
14日(木)	歯科検診	全学年	9:00～
20日(水)	内科検診	3年生・ならの木	13:30～
25日(月)	心臓検診	1年生+2・3年対象者	11:05～
27日(水)	尿検査1次(回収1日目)	全学年	教室にて回収
27日(水)	内科検診	2年生	13:30～
28日(木)	尿検査1次(回収2日目)	全学年	教室にて回収
28日(木)	心臓検診予備日	欠席者	江南総合文化会館(ピビア)14:00～
5月16日(月)	尿検査1次予備日	1次未提出者	保健室に提出
18日(水)	内科検診	1年生	13:30～
6月7日(火)	尿検査2次(回収1日目)	該当者	保健室に提出
8日(水)	尿検査2次(回収2日目)	該当者	保健室に提出
15日(水)	耳鼻科検診	1年生+2・3年対象者	14:15～
21日(火)	尿検査2次予備日	該当者	保健室に提出
27日(月)	眼科検診	1年生+2・3年対象者	14:00～

◇「保健調査票」を返却します◇訂正・追記し4月11日(月)までに提出してください。

- ・緊急時に連絡先を(保護者の勤務先・遠方の親戚など)ご記入ください。勤務先や緊急連絡先の変更は、訂正・追記してください。
- ・健康診断の事前調査については該当学年の欄に記入してください。4ページ全てをご確認ください。

◇保健室の利用について◇

学校で体調が悪くなったり、ケガをしたり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、休養後も体調が戻らない場合は保護者の迎えをお願いします。自宅で休養、または受診をしてください。

◇スポーツ振興センターの加入について◇

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935円のうち475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、学校からお渡す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【令和4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。

◇「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）のことです。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。

	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
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(歯検能診)／性に関する指導／飲酒・喫煙・薬物乱用防止教育

◇新型コロナウイルス感染症について◇

学校では、教室やトイレ等共同で使う場所のドアノブや手すり・電気のスイッチ等を1日1回消毒液を使用して消毒します。また、手洗い・うがい、手指消毒を徹底します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご家庭でも以下の約束をお守りください。

- (1) ご家庭での朝の健康観察と検温を行ってから、登校してください。
- (2) 登校前に検温と健康観察を行い、健康カードに記入してください。
本人又は家族に体調不良の方がいる場合については、登校を控えてください。
- (3) 登校後、風邪症状等が表れた場合、保護者へ連絡いたします。

※ご協力をお願いいたします。