

# ほけんだより 4月

令和7年4月23日  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 迫中

新年度が始まり3週間が経ちました。みなさんは今、どんな気持ちで過ごしていますか。ワクワク楽しみがいっぱいの人もいれば、新しい環境にドキドキ不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちで揺れ動いている人、様々だと思います。特に1年生は疲れも出てくる頃です。無理せず自分のペースで過ごしてくださいね。

## 健康で過ごすために

自分の健康を守るのは誰でしょうか？ それはあなた自身です。必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友だちと仲良く過ごしたりするためには、健康であることが大切です。



自分の健康を守るために、健康診断は欠かせません。健康診断では、体の成長の具合を確かめたり、異常がないかどうか調べたりします。また今後、「保健だより」でも、健康に関する情報を届けていきます。ぜひ参考にして、活用してください。

### 健康診断の目的



体の状態や成長の様子をチェックする



自分の体や健康について知り、興味をもつ



異常や病気を早期発見し、早期治療できる



健康に生活するための目標が分かる

### 健康診断の項目

#### 身体計測

身長・体重、成長の様子

#### 歯科検診

歯やあご、歯肉（歯ぐき）の状態

#### 聴力検査

耳の聞こえの状態

#### 視力検査

目の見えかた

#### 内科検診

心臓や肺、骨・皮ふの状態、栄養がとれているかどうかのチェック



#### 耳鼻科検診

耳・鼻・のどの状態

#### 結核検診

「結核」という病気のうたがいがどうかのチェック

#### 運動器検診

手や足、骨・関節などの状態

#### 眼科検診

目や目のまわりの状態

#### 尿検査

腎臓病や糖尿病などがどうかのチェック



### \*検診のお知らせ\*

#### 腎臓検診（尿検査）全学年

1次 5月16日（金）提出

2次 5月27日（火）提出

（未提出者・再検査者）

★尿検査（一次）の前日（15日）は振替休日ですので14日（水）に容器を配付します。16日（金）の朝の尿を採り、忘れず持ってきてください。

内科検診（全学年）  
（耳鼻科検診・眼科検診・  
運動器検診・結核検診含む）  
4月23日（水）14:00～  
★体育服（上下）が必要です。

心臓検診（1年生）  
5月30日（金）14:00～  
★体育服（上下）が必要です。

## \*おうちの方へ\*

### \*急性呼吸器感染症（ARI）が感染症法上の5類感染症に位置付け\*

厚生労働省は、未知の呼吸器感染症や流行しやすい急性の呼吸器感染症の発生動向を把握するため令和7年4月7日にARIを感染症法上の5類感染症に位置付けました。咳やのどの痛みなどの症状があり、医師が呼吸器感染症を疑った場合にARIとして報告されるそうです。

※症例定義…咳嗽、咽頭痛、呼吸困難、鼻汁又は鼻閉のいずれかひとつ以上の症状を呈し、発症から10日以内の急性的な症状であり、かつ、医師が感染症を疑う外来症例

### \*重症熱性血小板減少症候群（SFTS）について\*

熊本県天草市内で、今年初めての重症熱性血小板減少症候群（SFTS）の患者が確認されたそうです。SFTSは、SFTSウイルスを保有する「マダニ」に咬まれることで感染します。主に、春から12月頃までは、マダニの活動時期です。みなさんも、森林や草地などマダニが多く生息する場所に入る場合には、長袖や長ズボンを着用する、虫よけスプレーを使用するなど、マダニに咬まれないよう十分な対策をして出かけてください。

### \*選定療養費について\*

病気やけが等、緊急で大きな病院を受診する際、かかりつけ医からの紹介状を持参しない場合「初診時選定療養費」や「時間外選定療養費」などが診察代とは別に発生することがあります。「選定療養費」は保険適応には該当しないため、学校管理下のけがであっても、日本スポーツ振興センターの給付対象にはならず、保護者の方にご負担いただくこともあります。あらかじめかかりつけ医の情報をいただいている場合も、学校から救急で搬送した場合は生徒の状態に応じて救急隊が搬送先を選定しますので、搬送先の医療機関によっては「選定療養費」が発生することがあります。生徒の健康や安全を第一としての判断のため、ご了承ください。

### \*学校医・学校薬剤師の先生方の紹介\*

[内科] 村上真人先生(村上医院)  
[歯科] 竹中誠也先生(竹中歯科医院)  
[薬剤師] 本田晃洋先生(くらしの薬局)  
\*健康診断をはじめ、みなさんの健康的な学校生活を様々な面からサポートしてくださる先生方です。お世話になります。

\*保健室の迫中真生(さこなかまき)です。姫戸中学校2年目になりました。

みなさんが安心して学校生活を送れますよう、一人一人を大切に保健室から支えます。1年間、よろしく願いいたします。