

ほけんた"より4

令和7年4月11日(金)

No. 1

水俣第二中学校保健室



1年生の皆さんはじめまして!! 2・3年生の皆さんお久しぶりです!!
入学・進級おめでとうございす
改めまして、養護教諭の 小山 亜美と申します。
1年間、保健だよりで様々な情報を発信していきたいと
思います。知りたい情報等ありましたらぜひ教えて下さい!!
また、何かあったらいつでも保健室に来て下さいね。
よろしくお願いします😊

提出物(16日×切厳守)

- 保健調査票
 - スポーツ振興センター同意書(1年)
 - *2, 3年生は変更時のみ
 - 心臓検診問診票(1年)
- よろしくお願いします。**



健康診断が始まります!!



検査項目	日程	対象学年	準備するもの・その他	校医・検査機関
身体計測	4月14日(月) 3、4時間目	・全生徒	・夏の体操服(冬も可) ・メガネ、コンタクト	
尿検査	4月25日(金)	・全生徒	・教室の指定された袋へ提出 ・欠席の場合は学校へ連絡	八代市医師会 健診センター
	5月13日(火)	・未提出・再検査	・保健室へ提出	
	5月29日(木)	・未提出・再検査	・保健室へ提出	
耳鼻科検診	5月23日(金) 13:15~	・1年生(2、3年) ・保健調査票で1項目以上症状がある人	・耳掃除をしておく ・耳が見えるようにする (髪をピンで止める等)	天神耳鼻科 幡手宏匡先生
眼科検診	5月22日(木) 13:30~	・1年生(2、3年) ・視力B以下 ・症状がある生徒	・メガネ使用者はメガネを準備 ・1day コンタクト使用者は替えを持ってくる	緒方眼科 緒方真治先生
歯科検診	6月4日(水) 13:45~	・1年生・2-1・大成	・給食後の歯磨き丁寧に (歯ブラシ・コップ)	伊藤歯科 福田実千枝先生
	6月11日(水) 13:45~	・2-2・3年生		
内科検診	6月9日(月) 13:45~	・1年生・2-1・大成	・夏の体操服着用	協立病院 重岡伸一先生
	6月16日(月) 13:45~	・2-2・3年生		洸上クリニック 洸上仁美先生
心電図検査	5月28日(水) 9:45~	・1年生	・夏の体操服着用	熊本県医師会 心臓検診センター

日程の確認をお願いします。検診日当日に欠席をした場合は、学校医さんの勤務する病院に各自で行ってもらうこととなります。詳細は、検診日の前日までにお知らせします。

口腔保健 コーナー

このコーナーでは、口腔保健について書いていきます。疑問や知りたいことがありましたら、ぜひ保健室までお願いします！

さて、令和7年度第1回目のテーマは、口腔保健と、です。口腔保健とは、「口と歯の健康を保つための活動や取り組み」です。皆さんが毎日している歯磨きもこの1つです。このコーナーを通して、効果的な歯磨きの仕方などを伝えていきたいと思っています。



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認めたり、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・皮膚の状態、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ないかどうかのチェック



保健室利用の ルール

〇×クイズ

次のクイズに
〇か×かで答えてね。
全問正解できるかな？



Q1



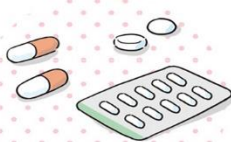
保健室では、ケガの
救急処置を受けられる。

Q2



保健室では、心や体に関する
悩みの相談ができる。

Q3



保健室では、
内服薬がもらえる。

Q4



救急処置を受けた後日も、
処置をしてもらえる。

Q5



心や体に関する
情報を学べる。

本校には、月に3回ほどSCの先生がいらっしゃいます。SCは、皆さんの困りごとや悩みを聞いてくださる方です。詳しくは、後日配付するプリントをご覧ください。もし希望される方がいましたら、養護もしくは担任までお願いします。



〇×クイズAnswer

A1

〇

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、自分でできることをしてから、保健室に来てください。

A2

〇

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。まずは気軽に話してみてください。

A3

×

かぜ薬や胃腸薬なども渡せません。必要な薬は、各自で持参・管理してください。

A4

×

救急処置以降の治療は、医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。

A5

〇

わかりやすい本や雑誌を紹介します。ぜひ利用してください。