

# ほけんたより 4月

令和4年4月14日発行 水戸市立笠原中学校 保健室 No.1

4月の保健目標

## 自分の体を知ろう。

今年度も4月から6月にかけて様々な健康診断が行われます。健康診断は、学校生活を元気に過ごすために大切なものです。それぞれの検査には意味があります。例えば、視力検査は、「A」の結果の人は、教室のどの席でも黒板等が良く見えることを意味しています。身長や体重は、骨や筋肉の成長の目安になります。

詳しい日程は、先日配付した文書をご覧ください。検診によっては、事前に問診票の記入が必要なものや尿検査のように決まった日に持ってくるものがあります。期日をよく確認して、忘れずに提出するようにしましょう。



### 4月の健康診断

**身体測定・視力 全学年**

**聴力 1・3年**

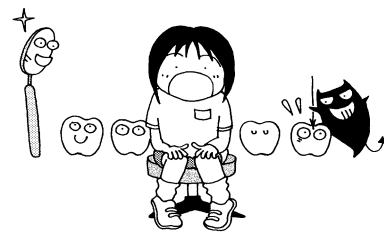
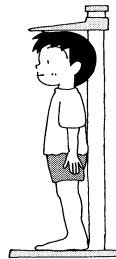
- 骨や筋肉がバランスよく成長しているかを知ることができます。
- 学校生活において、見えにくさや聞こえにくさの有無を調べます。
- ※ 眼鏡を使用している人は忘れずに持参してください。

**歯科検診 全学年**

- 歯や歯茎、歯並びの状態を校医（歯科医）の先生に診察していただきます。
- ※ 検診日には朝の歯みがきを丁寧に行いましょう。

**4月の提出書類（保健関係）**

- ① 保健調査票（全学年）
- ② 日本スポーツ振興センター災害給付制度加入同意書
- ③ 宿泊・修学旅行のための健康状況調査（1・3年生のみ）

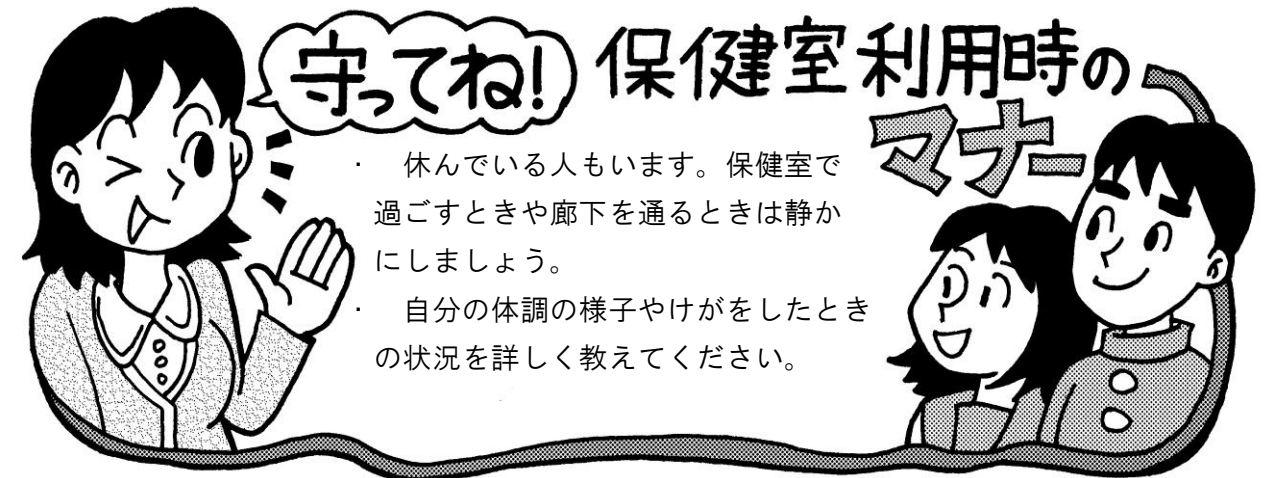


## 今年度お世話になります 学校医の先生

内科	岩崎秀生先生（岩崎病院）	歯科	岩元健太郎先生（岩元歯科医院）
	岩崎まり子先生（岩崎医院）	歯科	倉沢泰正先生（倉沢歯科医院）
眼科	小沢忠彦先生（小沢眼科内科病院）		
耳鼻科	境修平先生（なのはな耳鼻咽喉科）		
薬剤師	山本大先生（やくも薬局）		



保健室を利用するときには、必ず先生に申し出て、「保健室利用カード」を記入してもらいましょう。これは、保健室に来る途中で急に具合が悪くなる場合を想定しています。保健室内では、ルールやマナーを守って利用してください。



- ・ 休んでいる人もいます。保健室で過ごすときや廊下を通るときは静かにしましょう。
- ・ 自分の体調の様子やけがをしたときの状況を詳しく教えてください。

### 新型コロナウイルス感染症対策について

昨年度に引き続き、毎朝の健康観察（検温）、こまめな手洗い（手指消毒）、マスクの着用をお願いします。発熱や体調が優れないときには、無理をせずゆっくり休養するようにしましょう。