

きつと大丈夫

並木中学校
保健だより4月号
令和8年4月9日発行

入学、進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇り、皆さんをお祝いしているようです。新しい生活はわくわくする気持ち、嬉しい気持ちの半面、緊張して疲れることもあります。うまく休養を取りながら、体調管理をしてくださいね。

保健室は、皆さんが元気で楽しく学校生活を過ごしていけるようにサポートしていきます。どうぞ、よろしくお祈りします。

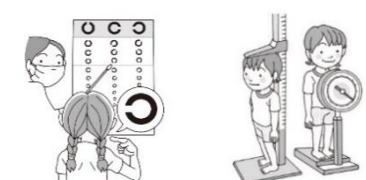



今月の保健安全目標

☆ 健康診断を正しく受けよう ☆ 安全に登下校しよう



4月・5月初めの健康診断日程をお知らせします。注意事項をよく読んで受けてください。

項目	日程・対象	注意事項
聴力検査	4月14日(火) 1・2時間目 7年生 4月15日(水) 1・2時間目 9年生	小さい音を聞くので、会場前で待つ間も静かにしてください。
身体計測 視力検査	4月24日(金) 1・2時間目 7年生 4月28日(火) 1・2時間目 8年生 4月30日(木) 1・2時間目 9年生 	服装：半袖体操服、ハーフパンツ ※移動時は長袖可 靴下は教室で脱いできましょう。 身長：ポニーテール等の計測の妨げになる髪型は避けてください。 視力：眼鏡を使用している人は忘れずに！
尿検査	4月17日(金) 全学年 ※ <u>予備日はありません</u> 。忘れた場合は二次検査日の提出になります。 	検査に必要なものは4月16日(木)に配布します。 都合が悪くて提出できない人は二次検査日(5月13日)に提出してください。忘れ以外の理由で一次・二次ともに提出できない場合は別日程を設けます(日時未定)。
心臓病検診	5月1日(金) 8:40~ 7学年	服装：半袖体操服、ハーフパンツ 靴下は教室で脱いできてください。 バスタオルを1枚持ってきてください。 心臓病検診調査票提出 4月16日×切

保護者の方へ 受診が必要な生徒には通知しますので早めの受診をお勧めします。通知がない場合は受診の必要がないものとしてご理解ください。すべての健診結果は夏休み前に一覧してお知らせします。

色覚検査について

色覚検査については希望者のみの検査となります。7年生で希望する場合には、保健調査票「6 その他健康上のことで学校に知らせておきたいこと…」の欄に「色覚検査希望」とご記入ください。8・9年生は担任、または保健室までお知らせください。これ以降でも検査はできますので、ご希望の場合は随時お知らせください。

尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。

腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中に入はずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気がかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。



お世話になる学校医の先生です



- | | | |
|-------|-----------|---------------|
| 【内科医】 | 石原 恒星 先生 | (並木内科クリニック) |
| 【歯科医】 | 長谷川 洋人 先生 | (長谷川歯科医院) |
| 【眼科医】 | 河野 恵子 先生 | (うめその眼科クリニック) |
| 【薬剤師】 | 横田 武士 先生 | (ハニユウ薬局上ノ室店) |

スポーツ振興センター災害給付制度について

学校で起こったけが等に対して、医療費の給付が受けられる制度があります。休日の部活動も対象となります。医療機関を受診したら、学校にお知らせください。ただし、条件がありますので、くわしくはお問い合わせください。

今年度も保護者負担額は「460円」となります。加入申し込みについては、**7年生のみ同意書をご提出いただきます。(4/16〆切)** 8・9年生は在学する間加入するという同意書をいただいていますので自動で契約更新となります。なお、納入については口座引き落としとなります。

健康を守るのは自分だけ

1 いつから？

体調不良やケガはいつ、どんなところで起こりましたか？ どのくらい続きますか？

2 どうしてそうなった？

そうなった理由はなにか思いつきますか？ 最近の生活習慣や、不調が出たシチュエーションなどはどうでしたか？

3 どうすればよりよくなる？

今回のようにならないためにどうしていけば良いかを一緒に考えましょう。受診が必要な場合、生活の仕方を変えたほうが良い場合など、ケースバイケースです。



病気やケガなどのときは、この3つを自分に問いかけてみてくださいね

貸出用着替えについて

保健室には服が汚れてしまったときの着替えが用意してあります。困ったときは遠慮なく借りに来てください。ただし、忘れたという場合には貸し出しできません。忘れないようにしてください。

体も心も変わる！思春期

中学生のみなさんはちょうど思春期と言われる時期。体だけでなく、心や考え方も大きく変わる時期です。



- 思春期によくある変化
- 身長が急に伸びた
 - 体つきが変わってきた
 - 声や体のおいの変化が気になる
 - 理由もなく、気分が落ち込んだりイライラしたりする
 - 周りの人の言葉に敏感になった

この時期の成長には大きな個人差があります。早い・遅い、目立つ・目立たないに良い悪いはありません。

思春期は、これからの体と付き合っていく準備期間でもあります。自分の体と心に起きている変化を正しく知ることが大切です。気になる変化があるときは、様子を見る、誰かに確かめるなど、選択肢はいくつもあります。自分に合った向き合い方を見つけていきましょう。

