

# ほけんだより 4月

平成30年4月10日  
新宿区立西新宿中学校  
保健室

## 今月の保健目標

健康な生活を実践するための目標や計画をたてる。自分の体の発育と健康状態を知る。

4月になり、春の日差しを感じられる日が増えましたね。新しい学校、新しいクラスには慣れましたか？まだ慣れない人がいるかも知れませんが、友だちの良いところを少しでも多く見つけられるよう、積極的に話しかけてみましょう。

ご入学・ご進級おめでとうございます



## 今年度の健康診断について

各検診の目的を意識して受けましょう。検診の結果から医療機関への受診が必要な場合には、お知らせを配布しますので、速やかに医療機関で受診し、健康管理に努めて下さい。

4/11(木)

### 腎臓検診

尿検査を行い、糖尿病や腎炎など腎臓に病気の疑いがないかを調べます。

4/19(木)

### 眼科検診

結膜炎や眼の疾患・異常を調べます。

4/20(金)

### 耳鼻科検診

耳疾患や鼻疾患・鼻呼吸などの異常を調べます。

4/26(木)

### 内科検診

心臓や呼吸器、運動器、栄養状態など体の状態を総合的に調べます。

4/27(金)

### 歯科検診

むし歯や歯周病の疑いなど口腔内の発育や健康状態を調べます。

5/11(金)

### 心臓検診

(1年,他学年対象者)  
心電図をとり、不整脈など心臓に異常がないか調べます。

5/17(木)

### 身体計測

身長・体重を計測し、発育の状態を調べます。

5/17(木)

### 聴力検査

難聴の有無、聴力に異常があるか調べます。(1,3学年のみ)

5/17(木)

### 視力検査

裸眼での学校生活に支障がない視力であるかどうかを調べます。

9/14(金)

### 脊柱側弯検診

(1年,他学年対象者)  
モアレ撮影を行い、背骨などの変形異常を調べます。

### 宿泊行事前検診

6/7(木) 1学年 移動教室前検診

8/30(木) 3学年 修学旅行前検診

9/20(木) E組 合同移動教室前検診

1/10(木) 2学年 スキー教室前検診

色覚検査(1年希望者)・・・2学期以降、希望者のみに実施

## ○今年度お世話になる学校医の先生方

	医師	電話番号	住所
内科	桑原 美佐子 先生 (桑原医院)	3368-4745	新宿区北新宿3-12-26
眼科	赤座 英理子 先生 (新宿西口駅前眼科)	5339-3388	新宿区西新宿1-7-1 松岡セントラルビル 4F
耳鼻科	毛利 博久 先生 (新宿耳鼻科)	3349-1187	新宿区西新宿1-12-10 八洋ビル 4F
歯科	永井 良和 先生 (愛歯会デンタルオフィスクリニック)	3343-4848	新宿区西新宿1-5-1 小田急ハルク 7F
精神科	紫藤 昌彦 先生 (紫藤クリニック)	3232-1622	新宿区高田馬場1-29-21+ みかどビル2階
学校薬剤師	熊崎 正博 先生 (目白薬局)	3951-4434	新宿区下落合3-17-31

検診で診てもらう時は、「お願いします」と「ありがとうございました」をしっかり伝えよう

# どうして健康診断をするのかな？

自分のからだについて  
知るため



自分のからだの成長を知ったり、異常が隠れていないかを確認したりします。

病気を早く見つけて、  
早く治療するため



検査や検診を通じて、具合のよくないところを見つけ、悪化を防ぎます。

自分のからだや健康に  
関心をもつため



健康診断をきっかけに、自分のからだや健康に関心をもて、健康の維持につながります。

普段から自分の心身に関心もち、今の様子を知っておくと、「熱がいつもより高いから調子が悪い」「身長や体重が増えて順調に成長している」などの変化がわかります。「**健康診断は自分自身の体の様子を知るためのもの**」です。毎年の健康診断をなんとなく受けるのではなく、医師の診断やアドバイスに耳を傾け、より健やかに過ごせるように努力をしましょう。

## 保健室利用 5つのきまり

保健室は西新宿中学校のみなさんのための場所です。「誰でも・いつでも・どんなときでも」気持ちよく利用ができるよう、きまりとマナーを守りましょう。



### 1 保健室は…

身体計測・健康診断・けがや病気の場合の応急処置・相談・保健の学習などの場です。保健室は病院や薬局ではありません。学校で急に具合が悪くなったりけがをしたりした時に一時的に応急処置をするところです。継続的な治療が必要であれば、病院で受診をするか家で手当てをしましょう。

### 2 保健室に来るときは…

授業中であれば、教科担当の先生に、それ以外は保健委員（いなければ学年委員やクラスの友人）に“保健室へ行く”ということをお必ず伝えてから来てください。

### 3 保健室に来たら…

あいさつをして入り、あいさつをして出ること。また、自分から症状を伝えましょう。そして、入室記録を記入しましょう。

【けがの場合】「どこを」「いつ」「どんなふうに」「どうした」

【病気の場合】「どこが」「いつから」「どんなふうに」「思い当たる原因」 など

### 4 保健室の物品について

保健室には健康診断や救急処置に必要な物品がたくさんあります。先生に断らずに勝手に使用しないでください。また、健康診断の記録や大切な資料がたくさんあります。勝手に引き出しを開けないでください。

### 5 休養について

保健室で休養できるのは、症状をみて回復の見込みがあるときとします。原則1時間のみです。症状が回復しない場合は、保護者へ連絡し早退をします。必要があれば帰宅後、早めに受診をし、ゆっくりと十分な休養をとりましょう。

## 保護者の皆様へ

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。1学期は年度当初の健康調査や健康診断の予備調査に関する書類提出が多く、お手数をおかけいたしますがご協力をよろしくお願いします。

健康診断後、受診の必要がある生徒には「結果のお知らせ」を渡しています。**速やかに医療機関で受診**をして下さい。

また、**健康上配慮が必要である場合や伝えておきたいこと**がありましたら養護教諭（5330-0661）までご連絡下さい。今年度もお子様が安心・安全に学校生活を送ることができるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

