



ほけんだより

～4月号～

令和8年4月8日
 新宿区立牛込第一中学校
 校長 畔柳 徹朗
 保健室

保健目標	自分の健康状態を知ろう
------	--------------------

保健室では、みなさんの心と体の健康づくりをサポートします。けがをした時や体調が悪い時、体や健康について知りたい時、どうしたらよいかわからなくなってしまった時など、遠慮せずに保健室に来てください。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



今年度も健康診断が始まります！～自分のカラダを知ろう～

<定期健康診断の日程>

実施日	検診名	対象	時間	会場等	
4月	9日(木)	内科	全生徒	8時45分～	保健室 ジャージ登校
	10日(金)	身体測定	全生徒	1校時～	体育館等 ジャージ登校
	20日(月)	腎臓(1次)	全生徒	朝学活時	教室回収
	21日(火)	耳鼻科	全生徒	9時00分～	保健室
	22日(水)	腎臓(1次追加)	該当者	登校時	保健室回収
	30日(木)	眼科	全生徒	13時20分～	保健室
5月	1日(金)	心臓	第1学年 該当者	13時30分～	会議室 ジャージ登校
	12日(火)	腎臓(2次)	該当者	朝学活時	保健室回収
	14日(木)	腎臓(2次追加)	該当者	朝学活時	保健室回収
	20日(水)	歯科	全生徒	9時00分～	保健室
6月	10日(水)	脊柱側わん	第1学年 該当者	9時00分～	会議室 ジャージ登校

<宿泊行事事前健康診断の日程>

実施日	行事名	対象	時間	会場等
5月7日(木)	女神湖移動教室	第1学年	13時20分～	保健室
9月24日(木)	修学旅行	第3学年	13時20分～	保健室
1月28日(木)	スキー教室	第2学年	13時20分～	保健室

<学校医さんを紹介します♪> 耳鼻科の校医さんが新しい方になりました。

内科 ^{ほんだ よしゆき} 本多 由幸 先生

耳鼻科 ^{おかだ ゆきひろ} 岡田 行広 先生

眼科 ^{なんの まみ} 南野 麻美 先生

歯科 ^{あきやま ひろみ} 秋山 浩美 先生

薬剤師 ^{はやし ゆうこ} 林 裕子 先生

検診の前後にあいさつをしましょう♪

<健康診断の目的>

自分の体を知る

自分の体の成長や、どこか具合の悪いところがないかなどを知ることができます。

病気の早期発見・早期治療

さまざまな検査を通じて、具合のよくないところを早く見付けることができます。また、早く治療することで、病気の悪化を防ぐことができます。

健康を意識する

普段から自分の体について考えることは、健康維持に欠かせません。健康診断を受けることは、自分の体に関心をもつきっかけにもなります。



<健康診断の結果が出たら・・・>

健康診断では、「病気の疑いのある人」にお知らせを出します。お知らせをもらった人は、なるべく早く医療機関を受診することをお勧めします。

なお、学校での健康診断は病気の疑いがある人を見付け出すものなので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

また、夏休み前に「定期健康診断の記録」を配布し、結果をお知らせします。健康診断は受ければ終わりではありません。結果をきちんと理解し、自分の健康を考えるために活用してください。

保健室から、みなさんへ

入学、進級おめでとうございます。

新生活のスタートや学年が一つ上がり、期待とワクワク感で満ちあふれている一方、初めてのことや新しい仲間や環境に、不安を抱いている人も多いのではないのでしょうか。「あれも、これも!」と頑張り過ぎて疲れてしまわないよう、自分のペースで無理をすることなく過ごして行ってほしいと思います。

さて、新しい環境や新しい人間関係は、自分が思っている以上に心身の疲れを呼び込みます。中には、どうやって友だちを作ろうと考えている人もいるでしょう。そんな時は、一言あいさつを交わしましょう。「おはよう」、「ありがとう」、「失礼します」など、あいさつをコミュニケーションの第一歩ととらえ、習慣付けてほしいと思っています。あいさつでほんの少しでもコミュニケーションが図れば、今後の生活に必ずプラスになります。



この一年、「あいさつのもつ千カラ」を試してみませんか？

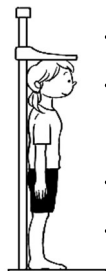
健康診断特集 ～このような検査があります～

健康診断がスムーズに進むよう、協力をお願いします！

<身体測定> ※ジャージ登校日

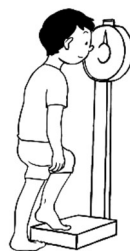
身長と体重を測り、体の成長を調べます。髪を結んでいる人は身長計に結び目が当たらないよう、結び方を工夫してください。

身長



- ・あごを引いてまっすぐ前を見ます。
- ・背筋はピンと伸ばし、背中、おしり、かかとを柱につけましょう。
- ・肩の力を抜き腕はまっすぐ下ろします。
- ・背伸びや膝をまげてはいけません。

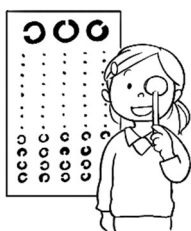
体重



体重計にゆっくり乗り、中央で静止します。

<視力検査>

視力表を使い、見え方に支障がないかをチェックします。白板の字がきちんと見えて、学校生活に差し支えないかを判定します。めがねを使用している人は、検査の当日忘れずに持ってきてください。コンタクトレンズを装着している人は、つけたまま測定します。



判定

A	視力 1.0 以上	学校生活に差し支えない視力です。
B	視力 0.9～0.7	日常生活には支障ありませんが、見えにくさを感じる場合もあります。
C	視力 0.6～0.3	見えにくさを感じる場面が多くなります。
D	視力 0.3 未満	早期の治療をお勧めします。

<聴力検査> 1、3年生のみ実施



オーディオメータという機器を使い、耳の聞こえ方をチェックします。
2種類の音を聞き取ります。

<眼科検診>

目に治療の必要な病気や異常がないかを調べます。



<内科検診> ※ジャージ登校日



心肺の動き、皮膚や背骨、胸郭の状態、栄養が十分にとれているかなどを調べます。

<歯科検診>

むし歯や歯周病になっていないか、かみ合わせや歯並びに問題はどうかを調べます。



<耳鼻咽喉科検診>

耳、鼻、のどに治療が必要な病気や異常がないかを調べます。
髪の毛で耳がかくれぬよう、髪型を工夫してください。

耳

耳鏡を使い、
耳の中を調べます。



鼻

鼻鏡を使い、
鼻の中を調べます。



のど

のどの様子を
調べます。



<尿検査>

尿の中に、たんぱくや糖、
血液が混じっていないかを
調べます。

検査の前の注意事項や
採尿の方法等は改めて
お知らせします。



<脊柱側弯症検診(モアレ検査)> ※ジャージ登校日

正常



異常



背骨の様子や肩の高さに
左右差がないかを調べます。

問診票の結果から、1年生
と他学年で必要がある人のみ
検査を行います。

<結核検診>

問診票の結果から、検査の必
要がある人のみ二次検査を実施
します。



<心臓検診(心電図検査)> ※ジャージ登校日

問診票の結果から、1年生と他学年で必要がある人のみ心電図
検査を行います。

心電図検査は、心臓が動く時に出る弱い電流を記録し、心臓の動
きに異常がないかを調べます。

痛みを伴う検査ではありません。



～健康診断について～

- 検体の提出期限は守るよう、ご協力をお願いします。また、検診の当日は忘れ物をしないよう気を付けてください。
- ジャージ登校の日は、中に体育着、ハーフパンツを着て登校してください。検診は体育着、ハーフパンツで行います。授業中や登下校時等で暑い時は、ジャージを着なくても構いません。
- 検査や測定の結果は、一人一人違って当然です。からかったり、言いふらしたりするのは、絶対にやめてください。
- 検診中は騒いだりせず、指示に従って行動してください。
- 検診の結果、医療機関等の受診を勧められた場合は、早めの受診をお勧めします。
- 内科検診、身体測定、心臓検診、脊柱側弯症検診は男女別、それ以外は、出席番号順で行います。不安なこと等がある人は、事前に相談してください。