



ほけんだより



彦根市立稲枝中学校
保健室 令和7年 4月
おうちの人と一緒に読みましょう

ほけんだよりと保健室を よろしく願います！

ご入学・ご進級おめでとうございます。

いま読んでくれている「ほけんだより」は、保健室の先生からみんなへのお手紙です。書いてあるのは体と心についてのお話。

「毎日元気だから読まなくても大丈夫！」と思った人もいるかもしれませんが、「いま」元気なのはもちろん素晴らしいことですが、「これから」の体と心の健康も大切にしましょう。ずっと元気であるために知ってほしいことをいっぱいお届けするので、毎回楽しみにしててくださいね。そして、保健室にはみなさんの健康と一緒に考える先生がいます。体や心のことを話したいと思ったら、気軽に保健室へ来てくださいね。



日程の確認と準備を
お願いします！

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス！事前のお知らせをよく読んで積極的に受けましょう。

	身体測定 視力測定	聴力検査	検尿	検尿二次	心電図検査	内科検診	歯科検診	眼科検診	耳鼻科検診
1年	4/10 (木)	4/24 (木)	4/15 (火) ～ 4/16 (水)	5/28 (水)	5/1 (木)	4/17 (木)	6/9 (月)	6/10 (火) 対象者のみ	6/17 (火) 対象者のみ
2年						5/13 (火)	6/24 (火)		
3年		4/24 (木)				4/14 (月)	5/27 (火)		



4/10（木）の身体測定・視力測定の持ち物

上下半そで体操服、眼鏡・コンタクト（普段からつけている人）は忘れずに持ってきてましょう。



◆学校医

徳田 康孝 先生
田口 久夫 先生
橋本 進一 先生

◆学校歯科医

池田 昌弘 先生

◆眼科医

豊田 博美 先生

◆学校薬剤師

山内 正勝 先生

◆耳鼻科医

白石 浩 先生

今年度お世話になる校医の先生です。みなさんの心身のサポートをしていただきます。健康診断・健康相談でも皆さんの身体を診てくださるので、健診の前にはきちんとあいさつをしましょう。

健康診断の役割と実施方法について

〈 健康診断の役割 〉

1. 学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて疾病をスクリーニングし、健康状態を把握する。
2. 学校における健康課題を明らかにして健康教育に役立てる。



〈 稲枝中学校での実施方法 〉

- 性別を配慮し、別々に検診を行います。
- 検診中は、周囲から見えないよう、囲いやカーテン等により個別の検診スペースを確保します。
- 検診スペースに入っている人は、学校医・本人・養護教諭の3人です。

※心電図検査は、滋賀保健研究センターの方が検査をしてくださいます。



〈 正確な検査・検診を実施するために ご理解とご協力をお願い 〉

健康診断は、お子さまの成長や健康状態を確認し、学校生活を安心して過ごすために、大切な機会です。正確な検診を実施するため、下記の内容について、ご理解とご協力をお願いいたします。

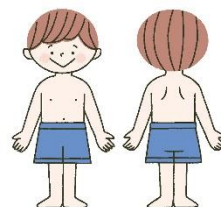
- ◎ 内科検診・心電図検査は、体操服（半袖・半ズボン）で実施します。忘れずに準備をしてください。



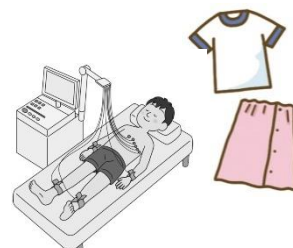
- ◎ 聴診では、^{ちようしんき}聴診器を^{ひふ}皮膚に直接当てて行うことで、^{しんざつおん}心雑音の^{そうきはっけん}早期発見につながります。
→正確な^{ちようしん}聴診のため、学校医が、体操服・下着の下から、^{ちようしんき}聴診器を入れて検診を行います。^{ちようしんき}聴診器が当てにくい場合、養護教諭が服を上げる・下着をずらす等の介助に入ることがあります。



- ◎ 視診・触診では、^{ひふ}皮膚の^{じょうたい}状態や^{こうじょうせん}甲状腺の病気、^{こっかく}骨格の変形などの有無を確認しています。
→スポーツブラやブラトップ、キャミソールなど、広く背部が隠れる下着は、
背骨を正確に視診できないため、下着を上げてもらう場合があります。
できるだけ、検診に支障のない範囲の下着（背骨や肩甲骨、^{きようこつ}胸骨や皮膚の状況など上半身の視診ができる下着）の着用に、ご協力をお願いします。



- ◎ 心電図検査では、胸に^{きゅうばん}吸盤のような器具、両手首と足首に^{せんたく}洗濯ばさみのような器具を着けます。
→器具を正しく装着するため、下着を脱いでもらうことがあります。
その際、タオルや体操服などで体をおおい、^{ろしゅつ}不必要な露出をさける対応を行います。



できる限りプライバシーに^{はいりよ}配慮して行いますが、個別の^{はいりよ}配慮が必要な場合は、事前にご相談ください。自分の健康を守るために、健康診断は欠かせません。ぜひ、積極的に検診を受けるようにしましょう！

稲枝中学校保健室の利用について

＜ 学校で体調が悪くなったら… ＞

- ① 「体調が悪い」「いつもと違う」と感じたら、朝の健康観察のときに、担任の先生に伝えます。
- ② 体調が悪くなったときは、授業の担当の先生に申し出てから来るようにしましょう。
- ③ 保健室で休めるのは原則1時間です。それ以降は、教室に戻るか、具合が悪い場合は、早退してもらいます。



＜ 学校でけがをしたら… ＞

- ① 保健室に来るまでに傷口をきれいに水で洗う、出血しているときはティッシュなどで押さえてくるようにしましょう。
- ② おうちでのけがは、学校で処置できません。必要なものがあれば、おうちの人と相談して自分で準備しましょう。



保健室の先生がいないときには、勝手に保健室に入室しません。

利用したいときは、担任の先生や学年の先生に申し出るようにしましょう。



tetoru での遅刻・欠席連絡について

お子様が遅刻・欠席される場合は、8時10分までに、あてはまる症状と朝の体温を、ご連絡ください。感染症流行状況の早期探知・早期対応、大規模集団発生の予防を目的としておりますので、ご協力をお願いいたします。

tetoru での遅刻・欠席連絡の入力方法

- 病気を選択された場合は、あてはまる症状の選択と備考欄に朝の体温を入力してください。
- 「病気＞その他」または「体調不良」を選択された場合は、備考欄に具体的な症状と朝の体温を入力してください。
例) 備考：全身がだるく、のどが痛い
体温は37.1℃です。

朝の「健康観察」をお願いします

- ☐ 顔色は悪くない？
- ☐ 熱はない？
- ☐ からだはだるくない？
- ☐ いたいところはない？
(頭、おなか、のどなど)
- ☐ 睡眠は足りている？



- ☐ 食欲はある？(朝ごはんが食べられたか)
- ☐ うんちは？(げり、コロコロ、出ないなど)
- ☐ 元気はある？(疲れている、落ちこんでいるなど)



出席停止について

学校において予防すべき感染症にかかり、学校を欠席された場合は、欠席ではなく『出席停止』となります。医師より診断された場合は、学校までお知らせください。

出席停止となった場合は「欠席届※」の記入をお願いしています（用紙は、保健室に用意しています）。出席停止期間が終了してからで構いませんので、学級担任に提出していただきますようお願いいたします。

※保護者の方が記入します。医師による証明は必要ありません。

学校感染症と出席停止について

学校感染症（第一種、第二種、第三種感染症がある）には、それぞれ出席停止の期間が定められています。その期間は学校をお休みしても欠席扱いにはならないので、家でゆっくり休養してください。

なお、学校感染症の「第二種感染症」としては、児童生徒が感染することが多く、学校で流行を広げる可能性が高いものが規定されています。以下に、その種類と出席停止の期間をお知らせします。

ゆっくり休養を！



【学校感染症 第二種感染症の種類と出席停止の期間】

- 新型コロナウイルス感染症……………発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
- インフルエンザ……………発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで
- 百日咳……………特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
- 麻疹（はしか）……………解熱した後3日を経過するまで
- 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）……………耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
- 風しん……………発しんが消失するまで
- 水痘（みずぼうそう）……………すべての発しんが痂皮化するまで
- 咽頭結膜熱……………主要症状が消退した後2日を経過するまで
- 結核……………病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
- 髄膜炎菌性髄膜炎……………病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

災害共済給付金について

学校管理下（授業中、部活動中、休み時間中、登下校中など）において、ケガなどをして医療機関を受診した場合、給付金を受け取ることができます。初診から治癒するまでの医療費の総額が5000円以上であれば、給付対象となります。給付金の申請手続きのため、受診した医療機関で医療費の証明を受け、その要旨を学校に提出してください（用紙は、保健室に用意しています）。なお、給付を受ける権利には時効がありますので、2年以内に請求するようお願いいたします。

医療費助成を利用された場合は、申請用紙の下段に証明をするようお願いいたします。給付金は、調整（自己負担額＋医療費総額の1割）されます。

地域運動部活動において、ケガをした場合は、災害共済給付金の申請は受けられません。もし、ケガなどをして医療機関を受診した場合は、各部活動の顧問までご相談ください。



今後の毎月のほけんだよりについては、基本的には配布せず、ホームページに掲載しますので、ご確認ください。