

# 保健だより

4月号 旭中学校 保健室



新1年生のみなさんは、ご入学おめでとうございます！新年度がスタートしました。新しい学年、新しいクラスでドキドキしますね！  
保健だよりでは、今年度も、みなさんが心も身体も健康でいられるよう、様々な情報を発信していきます。よろしくお願いいたします。

## 健康診断が始まります

みなさんの健康状態を知るために必要な検査、検診です。この機会に自分の身体について理解し、1年間健康な生活ができるようにしましょう。

### 健康診断の目的

- ① 自分自身の発育や健康状態を知る。
- ② 病気や異常を早期に発見し、早期に治療する。
- ③ 健康診断の結果により、今後の健康生活に役立てる。

## 健康診断のスケジュール

### 4月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7 	8	9	10
11 身体測定 (2年)	12 身体測定 (1年)	13 身体測定 (3年)	14	15	16	17
18 	19	20 心電図検査 (1A~1E) 尿検査	21 尿検査	22 内科検診 (2A~2D) 心電図検査 (1F~1I)	23	24
25	26 内科検診 (2E~2H)	27 尿検査	28	29	30	5/1

### 5月

※予備日→㊦

月	火	水	木	金	土	日
2 貧血検査	3	4	5	6 2年 生活リズムチェック (~15日)	7	8
9	10	11 耳鼻科検診 (1A~1E) 心電図・貧血・尿	12 歯科検診 (3A~3F)	13	14	15
16 	17 	18	19 歯科検診 (3G~3I, 1A~1D)	20 内科検診 (3A~3E)	21	22
23	24	25 耳鼻科検診 (1F~1I) 1・3年 生活リズムチェック (~31日)	26 歯科検診 (1E~1I, 2A~2B)	27 内科検診 (3F~3I)	28	29
30	31					

6月も続くよ！

### 身体測定について

NEW

身長・体重、運動器検査、視力・聴力検査を行います。

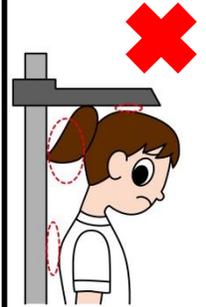
◎持ち物◎ 体操服、体育館シューズ

めがね・コンタクト（必要な人のみ）

※髪を結ぶ人は、2つ結びが望ましい。1つ結びの人は結び位置を耳より下にする。

※身長計のバーが触れる位置にヘアピンなどをつけない。

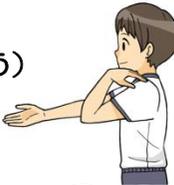
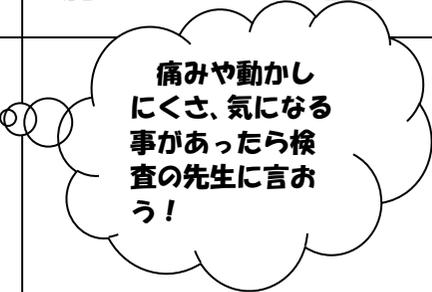
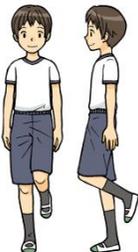
スムーズに測定が進むように、協力をお願いします。



# 運動器検査って、なに？



今年から、運動器検査が始まります。この検査は腰や腕、足を動かして、関節の痛みや違和感はないか、動かしにくさはないかなどを調べる検査です。初めての検査なので、どんな動きをするのかちょっと予習してみましょう。

腰	① 前屈をする。 	② 後屈をする。 
	③ 手のひらを上に向けて腕を伸ばす。 	④ 腕を曲げて、指を肩につける。(両手行う) 
腕	⑤ 腕を挙げる。(耳につける。) 	
	⑥ 片足で立つ。(両足行う。) 	
足	⑦ 足の裏をつけて、完全にしゃがむ。 	膝

## 保護者の皆様へ

### 日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下で起きたお子さまのけがや特定の疾病については、日本スポーツ振興センターから医療費の一部が支払われます。医療機関を受診された場合は、学校までお知らせください。手続きに必要な書類をお渡しします。申請してから給付されるまでに2～3か月かかりますのでご了承ください。

◎ 治療に要した費用が、病院の場合（医療点数500点以上）、接骨院の場合（5,000円以上）について、そのうち1割が見舞金として支払われます。

※ 保険診療以外で治療を受けた場合は給付されません。

※ 保険総点数は治療費を支払った際に病院からもらう領収書に記載されています。

尾張旭市では、子ども医療費助成制度により医療費の自己負担はありませんが、上記の点数や金額以上であれば申請することができます。

ご不明な点がございましたら、養護教諭までお問い合わせください。

保健室は、今年度新しく、浅井裕子先生と竹市あき子先生が交代で見えます。月・水・木(午前)は浅井先生、火・木(午後)・金は竹市先生です。ちなみに私・加藤亜香里は毎日保健室にいます。

健康についての悩みや心のもやもやなど、何でも話しに来てください。保健室で待っていますね♪

