

ほけんだより

4月号

高岡市立牧野中学校
令和5年4月10日



ご入学・ご進級おめでとうございます。4月から定期健康診断が始まります。自分の成長を知り、病気や異常を早期発見する大切な行事です。準備や受診にご協力ください。

定期健康診断についてのお知らせ

実施日時	項目	対象学年	注意事項
4月12日(水)	身体計測 視力検査	全学年	半袖・ハーフパンツの体操服を持ってくる。 眼鏡を使用している生徒は眼鏡を持ってくる。
4月19日(水) 4月21日(金)	耳鼻科検診	1年、3年男 2年、3年女	前日に耳垢をとってくる。
5月17日(水)	尿検査	全学年	予備日：5月18日(木)、5月31日(水)
6月1日(木)	眼科検診	全学年	目のまわりをきれいに洗ってくる。検診の時には眼鏡をはずす。コンタクトは装着したままでよい。
6月7日(水)	聴力検査	1・3年	前日に耳垢をとってくる。
6月8日(木)	内科検診 運動器検診	全学年	脊柱側湾症の検査をするため、上半身裸になる。 ★女子はブラジャーまたはキャミソール（肩ひも、体にフィットしているもの）を着用してくる。
6月12日(月)	心臓検診	1年	半袖・ハーフパンツの体操服を持ってくる。
6月15日(木)	歯科検診	全学年	給食後にていねいに歯をみがいておく。

結果の通知について

すべての検診が終了したら結果を通知しますので、健康の保持増進に役立ててください。
また、治療が必要な場合は受診カードをお渡ししますので、早期に専門医の診断・治療を受けるようにお願いします。なお、受診カードは、治療終了後すみやかに提出願います。



学校医の先生を紹介します

<内科>高嶋 清次先生 <歯科>池田 寿人先生
<眼科>米脇 克哉先生 <耳鼻科>村井 満 先生
<薬剤師>中川 佳美先生

保健室はこんなところ



1 救急処置について

体調が悪くなったり怪我をしたりしたときに手当をします。保健室では医療機関へ行くまでの、または行く必要のない範囲の応急手当をします。継続的な治療ではありません。

2 薬について

消毒薬や応急手当の薬品・用具を用意してあります。内服薬は準備してありません。(薬アレルギーや副作用があるため)

3 健康相談について

体や心の健康について、いつでも相談に乗ります。気軽に相談してください。



健康クイズ



宇宙に行くと、身長はどうなる？

- ① 伸びる ② 縮む ③ 変わらない

答え ①

宇宙に行くと、身長が1 cm以上伸びる人が多いそうです。中には7 cm以上伸びた人も！この秘密は、骨と骨の間のクッションである「椎間板」にあります。普段は重力に押されて薄くなっている椎間板が重力のない宇宙で厚みを取り戻すので身長が伸びるのだそうです。



運動器検診で「しゃがむ」のはなんのため？

- ① 楽しいから ② けがをしやすくはないかを見る
③ スポーツ障害になりやすくはないかを見る

答え ②と③

「しゃがむ」時には、足の付け根・膝・足首の関節が十分曲げられないと、かかとが床から離れたり、転んだりします。太ももの前やふくらはぎの筋肉が硬い時も、しゃがめません。関節や筋肉が硬いまま運動をすると、スポーツ障害が起こりやすく、けがもしやすいです。



歯科検診で「CO」と言われました。どういう意味？

- ① きれいにみがけている歯 ② 初期むし歯 ③ 歯肉炎

答え ②

Cはむし歯（Caries）、Oは観察（Observation）の略で「要観察歯」です。むし歯に進行するかもしれない歯なので「初期むし歯」とも呼ばれ、きちんとケアすることが大切です。

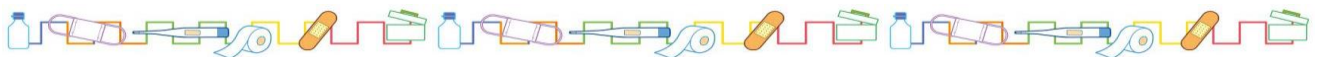


学校の尿検査でわかるのは、どんなこと？

- ① 1日の尿の量 ② 糖尿病の疑い ③ 腎臓の病気の疑い

答え ②と③

尿検査は、尿の成分をチェックする検査です。普通の尿ならないはずの成分（糖・たんぱく・血液）があると、病気の可能性を疑います。糖＝糖尿病 たんぱく・血液＝腎臓の病気
早く見つかりと早く治療ができます。受診カードをもらったら病院で診てもらいましょう。



日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校管理下（授業中、部活動中、登下校時等）に発生したけがで、病院や接骨院を受診し、窓口で1,500円以上の医療費（3割負担の場合）を支払った場合に、日本スポーツ振興センターより医療費が支給される制度です。

学校管理下でのけがは、日本スポーツ振興センター災害給付制度が優先されます。面倒ですが、こども医療費助成制度（ピンクの資格証）を利用せず、一時立て替え払いをお願いいたします。

【手続きの方法】

- 学校管理下でけがをし、病院や接骨院で治療を受けた場合は、担任または部活動顧問を通じて保健室へお知らせください。
- 請求に必要な書類をお渡ししますので、必要事項を記入され、学校へ提出してください。（医療機関で記入していただく書類もあります。）

