

# 保健だより

2023. 4月号 玉川中 保健室



今月の保健目標  
自分の健康状態を知ろう

入学・進級おめでとございます。

新年度がスタートしました。1学期は皆さんの健康状態を把握するための大切な健康診断があります。元気な学校生活を送るには健康でいることが何より大切です。健康診断の日程を確認し、持ち物や提出物は忘れないようにしましょう。

## 今年度お世話になる学校医の先生方

- 管理校医 小杉 茂 先生 (清水沢クリニック)  
内科校医 鳥越 紘二 先生 (鳥越整形外科)  
眼科校医 杉山 真由美先生 (宮町脳神経眼科医院)  
耳鼻科校医 志賀 伸之 先生 (せせらぎ耳鼻科医院)  
歯科校医 宮 豊 先生 (みや歯科クリニック)  
学校薬剤師 工藤 大志 先生 (アクト調剤薬局)



～提出物～

保健調査票・結核問診票 (全学年)  
まだの人は必ず提出してください

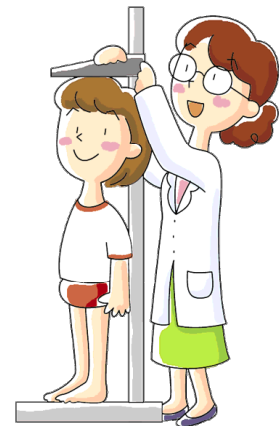
1年循環器検診問診票  
提出期限4月21日(金)  
※記入漏れがないようにしてください  
質問2②, ③も全員回答する項目です。  
身長・体重もご記入ください。

### 定期健康診断の日程

- 4月 25日(火) 尿検査提出日  
26日(水) 尿検査予備日  
5月 9日(火) 循環器検診1年 貧血検査2年 13:30  
11日(木) 発育測定・視力検査 全学年1～4校時  
聴力検査 1・3年  
※半袖体操服・ハーフパンツ着用(眼鏡, コンタクト)  
15日(月) 歯科検診 全学年 歯科講話2年1校時  
23日(火) 内科検診 全学年男子 13:15  
25日(木) 内科検診 特支女子・3年女子13:15  
30日(火) 耳鼻科検診 1学年13:30  
31日(水) 眼科検診 全学年13:30  
6月 2日(金) 内科検診 1年女子13:15  
13日(火) 内科検診 2年女子13:15



↓髪の毛は頭のてっぺんで  
結ばないようにしよう!

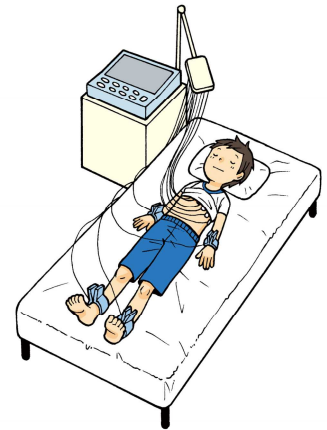


こんにちは。養護教諭の松本文乃です。今年度も、皆さんが心身共に健康で、充実した学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートしていきます。どうぞよろしくをお願いします。

～循環器検診～（1年生対象）

心電図検査を行い、心臓に病気がないかを調べます。痛みは全くありません。胸部に吸盤を貼り、数分仰向けになり安静にしていると検査終了です。問診票は機械で読み込みますので、折ったり破いたりしないようお願いします。また、記入漏れがないかどうか確認してください。

※循環器検査問診票を1年生に配布します。4月21日（金）  
回収厳守です。記入漏れが多いので注意してください。



～貧血検査～（2年生対象）

貧血検査は、採血をして血液中の赤血球の数や赤血球に含まれる色素（ヘモグロビン）の量を調べます。赤血球が減少すると体内の臓器や細胞が酸欠状態になるため、めまい・だるさ・頭痛などといった症状が現れます。これを貧血と言います。成長期のみなさんは、体内で鉄の需要が高まるため鉄不足になりやすく、その結果、貧血になること（鉄欠乏性貧血）が多いといわれています。一般的にこの症状は出にくく、気付かないうちに貧血になっていることがあるため、早めの発見が大事です。



# みんなの保健室

ルールやマナーを守って  
利用しましょう

<p>ケガの応急手当や 具合が悪い時の一時休養に</p>	<p>体や心の健康について 知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みを抱えている時</p>
<p>できるかぎり先生に 断ってから利用します</p> <p>おねがいな</p>	<p>他の人の迷惑にならない ように 静かに入ります</p> <p>そ〜</p>	<p>保健室にあるものは 一声かけてから使います</p> <p>はかひ ます</p>