

保健だより

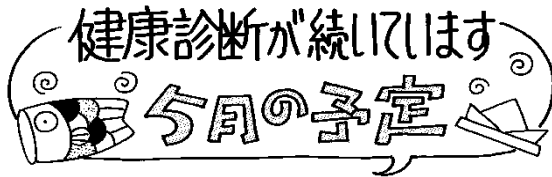


令和6年5月14日
所沢市立東中学校
保健室 No.3

5月の保健目標

健康な身体をつくろう

ゴールデンウィークが終わり、暑さを感じる日が多くなってきたこの時期は、体や心の疲れが出やすい時期です。体調管理のポイントは、睡眠です。睡眠中は体力を回復したり、気持ちを落ち着かせたり、記憶の整理や定着を促してくれたりしています。睡眠がしっかりとれるように帰宅後の時間をうまく使って、健康的な生活を心がけましょう。



日程	予定	備考
15日(水) 13:40~	耳鼻科検診(7組、1年、2年4・5組)	・ 体育着の準備をお願いします。 ・ 髪の毛が耳にかかっている人は、ゴムでまとめるか、ピンでとめるなどして、耳が見える状態にしましょう。
29日(水) 13:40~	耳鼻科検診(3年、2年1~3組)	

生徒のみなさん、保護者のみなさまへ



① 「受診のおすすめ」「結果のお知らせ」を配付します

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合には、「受診のおすすめ」「結果のお知らせ」を配ります。お家の人と相談して、早めに医療機関を受診し、結果を学校に提出しましょう。学校での検査はスクリーニングです。「受診のおすすめ」等が配付された場合でも、必ず異常があるというわけではありません。

★視力検査の結果の配付基準

結果が「B」以下の児童には、「目の受診のすすめ」を配布します。学校の検査だけでは、分かりにくい視力低下の原因もあります。この機会に、眼科の受診をおすすめします。

眼鏡を使用中で、医師の指示のもと見えすぎないように眼鏡を作成している場合がありますが、一律で「B」以下の生徒に配付をします。



② (再掲) 定期健康診断を欠席した時の扱いについて

- ・ 1年生の心電図検査は、来年度に新1年生と一緒に実施します。
- ・ 2日間日程を設けている検診(内科・耳鼻科)は、2日目に振り替えます。
- ・ 日程が1日のみの検診(眼科・歯科)、および内科・耳鼻科で2日目を欠席した場合には、学校医の医療機関で検診を受けることができます。希望者は、受診のための書類(定期健康診断欠席者の健診依頼)をお渡ししますので、必ずお申し出ください。

(※「定期健康診断欠席者の健診依頼」の書類をお持ちでないと、検診は受けられません。)

耳鼻科検診のお知らせ

5月15日、29日に耳鼻科検診を行います。検診方法等について事前に確認し、準備をお願いします。

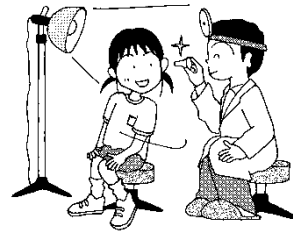
目的

- ① 耳や鼻などの感覚の発達をチェックし、病気や異状を見つけること。
- ② 耳、鼻、のどについての理解を深めること。

お世話になる校医の先生

丹羽 克樹先生

【狭山ヶ丘駅前耳鼻咽喉科アレルギー科】



検診の流れ

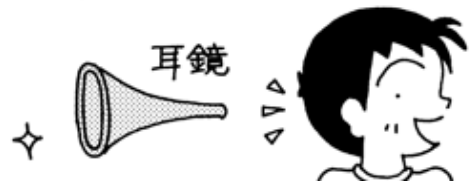
事前準備

- ・事前に家で耳掃除をしておきましょう。
- ・保健日より、各クラスの保健安全委員の説明をよく確認し、流れを頭にいれておきましょう。

当日

- ① 呼ばれたら保健室前で整列し、読書をして静かに待機します。保健室の中に入ったら、マスクを外しましょう。

- ② まず耳から診てもらいます。右耳→左耳の順です。



- ③ 次に鼻です。奥まで見るため、器具を使います。動かないようにしましょう。



- ④ 最後にのどです。大きく口を開けます。



※検診中は静かに、スムーズに進むよう協力をお願いします！

その他

- ・検診後、所見があった場合は「受診のおすすめ」をお渡しします。受け取ったら、できるだけ速やかに医療機関等を受診することをお勧めします。受診した際は、学校までお知らせください。