

保健だより



令和6年4月30日
所沢市立東中学校
保健室

5月の保健目標

健康な身体をつくろう

新学期がスタートして、およそ1か月がたちます。最近では、夏のような暑さの日があったかと思えば、ひんやりした気候の日もあり、体調を崩している人、お疲れ気味な人も見かけます。ゴールデンウィークの連休は、4月の疲れを癒すために、睡眠を少し多めにとったり、趣味などでリフレッシュをしたり、緊張を緩める時間を作ってみてくださいね。

5月の保健行事予定



日程	予定	備考
2日(木)	尿検査二次(再検査者・一次未提出者)	登校したら各自、職員室前に提出する。★提出締切：9時
7日(火)	内科検診(7組、3年、1年1・2組)	体育着の準備をお願いします。
8日(水)	眼科検診(全校生徒)	
14日(火)	内科検診(2年、1年3・4組)	
15日(水)	耳鼻科検診(7組、1年、2年4・5組)	前日までに、耳掃除をお願いします。
29日(水)	耳鼻科検診(3年、2年1～3組)	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。

生徒のみなさん、保護者のみなさまへ



① スポーツ振興センター災害共済給付について

加入・掛金について

学校の管理下で怪我をして医療機関を受診したときに、医療費等の支給を行う制度です。万が一の時のことを考え、所沢市では原則全員加入をお願いしています。本校では、入学時に同意書を提出していただき、在学中は自動更新とさせていただきます。また掛金の460円は、学年会計から引き落としさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

申請の手続きについて

お子様を通じて、必要書類をお渡しします。学校へご連絡ください(担当：保健室 緑川)。

※給付金支払請求の時効：怪我をした日から、2年間です。

※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、1割が見舞金として支払われます。こちらは病院等でもらう領収書に記載されています。

※所沢市では、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。

② 定期健康診断を欠席した時の扱いについて

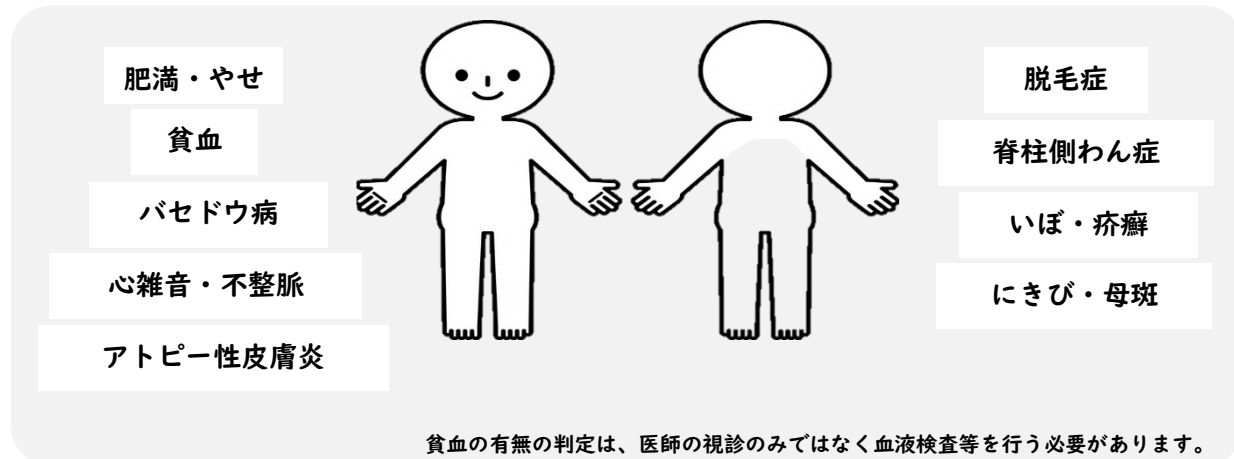
- ・1年生の心電図検査は、来年度に新1年生と一緒に実施します。
- ・2日間日程を設けている検診(内科・耳鼻科)は、2日目に振り替えます。
- ・日程が1日のみの検診(眼科・歯科)、および内科・耳鼻科で2日目を欠席した場合には、学校医の医療機関で検診を受けることができます。希望者は、受診のための書類(定期健康診断欠席者の健診依頼)をお渡ししますので、必ずお申し出ください。

(※「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。)

内科検診のお知らせ

5月7日・14日に内科検診を行います。検診方法等について事前に確認し、準備をお願いします。

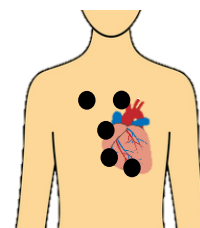
内科検診によって発見される異常や疾病の例



検診方法

- 【問診】保健調査結果などをもとに、必要に応じて健康状態の確認を行います。
- 【視診】皮膚の状態や脊柱側弯症等の異常の有無について、全身を確認します。
- 【触診】背骨の湾曲や肩の高さ、皮疹の硬さ、甲状腺の腫れ方などを確認します。
- 【聴診】心音や呼吸音を確認します。

脊柱側弯症等が疑われる場合は、前屈などにより形状を確認することがあります。



聴診器を当てる場所の例

※聴診は、聴診器を皮膚に直接あてて行います。スポーツタイプのように皮膚を覆う面積が多い下着や装飾の多い下着の場合、皮膚と衣服等がこすれる音の影響や、心音を聴くポイントに聴診器を当てられず、心雑音や呼吸音を十分に聴診できず、病気を見逃してしまう可能性があります。

プライバシー等への配慮

【検診時の服装】上：体育着、下：ハーフパンツ

- ・保健室内で下着を脱ぎ、体育着1枚になって待ちます。
- ・検診時は、体育着を胸の下までめくり、前にひっぱります。

【検診時の配慮】

- ・学校医による聴診、視診の直前まで不必要な露出を避けるよう配慮します。
- ・男女ともに、個別の検診スペースを確保し、周囲から見えないよう配慮します。
- ・養護教諭が記録及び補助として付き添い、相談しやすい雰囲気づくりに努めます。

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。