



いいことたくさん 川本中!!

保健だよ!

～自分の健康は自分で守ろう～
「一人一人が自分の考えをもち、行動する!!」
①むし歯治療率 98% ②フッ素全員実施 ③時場礼

深谷市立川本中学校 保健室 平成27年4月28日(火) No. 2



(1年生身体測定・仮入部より)

新年度がスタートして一ヶ月がたとうとしています。みなさん新しい環境には慣れてきたでしょうか。寒暖差もあり、体調管理も難しいと思います。また、疲れも出てくる頃だと思いますので、早めの休養を心がけてください。特に1年生は本入部がスタートとなりますので、ケガ等にはくれぐれも気をつけてください。

そして、3年生は修学旅行、2年生は自然体験学習が近づいてきています。連休中も生活リズムを崩さないよう気をつけて、病気やケガがなく、一生の思い出に残る校外学習にしましょう。事前の健康観察がありますので、毎朝の検温のご協力もお願いします。



川本中学校身体測定平均値一速報値一

学年	1年生		2年生		3年生	
	男	女	男	女	男	女
身長	151.3	152.5	160.4	154.9	163.2	156.6
体重	43.1	44.2	49.6	48.5	54.9	49.0
座高	82.9	82.4	86.4	84.1	88.2	84.9



昨年度と比べて、どのくらい成長したでしょうか?成長はあくまでも個人差がありますので、あせらず、規則正しい生活習慣(睡眠、食事、運動)を心がけてください。それが成長の近道です。



5月31日は「世界禁煙デー」～自分の健康は自分で守る～

授業でも勉強していますが、もう一度タバコの害について理解し、自分の健康は自分で守れるようにしましょう。

タバコの3大有害物質

- ニコチン** タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。
- タール** 発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。
- 一酸化炭素** 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。

タバコが招く主な病気

- がん …肺がん・咽頭がん など
- 循環器の病気…狭心症・心筋梗塞
- 呼吸器の病気…肺気腫・慢性気管支炎 歯周病にもなりやすくなる

※たばこの煙は周りの人(お腹の中の赤ちゃん)にも影響を与えます。

大人になってからも、選ぶのは自分です。



5月からの保健行事日程

事前に確認しておきましょう！



日にち	項目	対象	注意等
4月28日(火)	内科健診	5.6.7組、3年生 13:30～	結核健診問診票 ※回収済
5月1日(金)	尿検査フォロー	22/23日未提出者、1時間目始まる前までに提出	容器は各自で保管しておいてください。
5月8日(金)	内科健診	2年生 13:30～	結核健診問診票 ※回収済み
5月11日(月)	心臓検査	1年生、対象者	事前調査表 ※回収済み
5月12日(火)	眼科健診	1・3年生、5.6.7組、2年生抽出者	コンタクトレンズ使用者はケースを持参してください。
5月13日(水)	尿検査容器配布	対象者	容器等必ず持ち帰ってください。
5月14日(木)	尿検査二次	対象者1時間目が始まる前までに提出	名前の記入を絶対に忘れないでください。
	耳鼻科健診	5.6.7組、1年生、対象者 9:00～	前日に耳や鼻の掃除をしてきてください。
5月15日(金)	尿検査二次	対象者1時間目が始まる前までに提出	名前の記入を絶対に忘れないでください。
	内科健診	1年生 13:30～	結核健診問診票 14日までに提出
5月21日(木)	尿検査二次フォロー	8.9日未提出者、朝の会終了後提出	容器は各自で保管しておいてください。

※ 尿検査二次の連絡は、二次直前に一次の結果が届くため前日となります。ご了承ください。

※ 今年度も貧血検査を7月2日(木)に実施予定です。後日申込書を配布します。

★終了した健診で、治療等が必要な人については通知を配布しました。早めの医療機関受診をお願いいたします。特にむし歯の治療率を今年度も保健委員会で98%と設定し取り組んでいます。むし歯は治療をしないと治りませんので、必ず歯医者に受診してください。調査等を随時行っていきますのでご協力をお願いします。



感染症(出席停止)について

今の時期でも、県内ではインフルエンザや感染性胃腸炎にかかっている人がいます。そして、季節の変わり目で溶連菌感染症、プール熱など様々な感染症が発生しやすい時期です。朝、体調が悪い時は、無理をせず早めに医療機関に受診し、診断を受けた場合はすぐに学級担任まで連絡をお願いします。

右のような感染症にかかった場合「出席停止届」(保護者記入)を提出していただきます。学校からお渡しますので、記入をお願いいたします。

【出席停止の感染症(一部)】

- インフルエンザ ○麻疹(はしか) ○風しん
- 流行性耳下腺炎(おたふく) ○水痘(水ぼうそう)
- 感染性胃腸炎 ○百日咳 ○マイコプラズマ肺炎
- 咽頭結膜熱(プール熱) ○結核 など

※出席停止期間は感染症によって異なります。停止期間は医師に確認するか、学校まで連絡をお願いいたします。

※原則、連絡のあった日からの出席停止となります。まずは速やかに学級担任まで連絡をお願いいたします。



日本スポーツ振興センターについて

年度当初にお知らせのプリントを配布しましたが、学校の管理下(授業中、休み時間、部活動、登下校 など)で起きたけがの場合、医療費の一部が支給されます。けがが起きた日から2年以内に請求を行います。給付を申請できるのは、保険診療で医療費の本人負担が1500円以上の場合です。けがをして医療機関を受診した際は、担任や顧問の先生にご連絡ください。書類をお渡しします。

【注意点】★深谷市子ども医療との併用はできません。(1500円未満の場合は利用をお願いします。)

★交通事故の場合は必ず警察に連絡をしてください。センターの対象外です。

★掛け金460円を学級費等からの徴収となり、現金での徴収はありません。