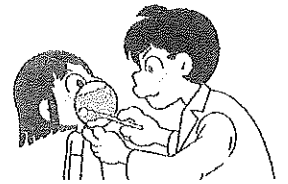


# ほけんだより 4月

令和6年 4月23日  
東海中学校保健室  
No.3

## 歯科検診があります

明日4月24日(水は、3年生  
と2年生、来週5月1日(水)は  
1年生です。



### 歯科検診の受け方・注意事項

**場所** 視聴覚室 (検診は2名の先生が行うので、2クラス同時に検診を実施します。)

**時間** 8:45スタート

**順番** 4/24 2年1・2組 → 2年3・4組 → 2年5組・3年1組 → 3年2・3組 → 3年4・5組  
5/1 4月24日欠席だった人 → 1年1・2組 → 1年3・4組 → 1年5組

### 注意 とにかく静かに待つこと！！

検査も、検査の記録も、とても集中力が必要です。検査を待つ間は静かにお願いします。話さないのはもちろん、物音もたてないようにご協力をお願いします。

### 歯科検査の受け方

- ① クラスから名前の順に並んでくる。
- ② 視聴覚室前で健康診断表を受け取る。  
(健康診断表は、小学校1年生から中学校3年生の健康の記録をしている書類です。進学先へ送る書類の一つで、とても大切な書類です。絶対に折り曲げたりしないでください。)
- ③ 自分の番になったら、健康診断表を記録の先生に渡す。
- ④ イスに浅く座る。(深く座れないように背もたれにクッションを置いてあります。)
- ⑤ まずは虫歯の有無をみます。口を大きく開いてください。次にかみ合わせなど見ます、奥歯がかみ合うようにして「い」の口にします。

歯科医の先生は暗号のような言葉を言っていますね。数字やアルファベットで歯の位置を言い、その後にその歯の状態を言っていますよ。



C→治療が必要な歯(むし歯)

CO→むし歯になりそうな歯

G→治療が必要な歯ぐき

GO→歯ぐきが少しはれている

しゃせん→健康な歯

O→むし歯になったけど

治した歯

△→抜いてなくなった歯

X→抜いたほうがよいかも

しれない乳歯

### スクールカウンセラー来校日

今年度のスクールカウンセラー(SC)さんは、山崎先生、難波先生、北條先生の3名です。4月から6月の来校日です。

#### 山崎先生(火)

4月30日 5月28日 6月25日

#### 難波先生(金)

4月26日 5月17日 5月31日  
6月14日 6月28日

#### 北條先生(水)

4月24日 5月15日 5月22日  
5月29日 6月12日 6月19日

## 視力・聴力・視力検査結果について

視力・聴力検査結果は、4月20日（土）に、受診の必要のある生徒のみに配付します。お便りを配付された場合は、早めに専門医を受診しましょう。

## 歯科検査結果について

歯科検査結果は、全員に配付します。検査翌日に配付予定です。

内容は大きく分けて3つに分かれています。

- ① 「問題なし」
- ② 「経過観察：受診の必要はないが注意が必要」
- ③ 「受診のおすすめ：むし歯や歯肉の病気、歯石、歯並びなどで受診の必要あり、CO要相談がある」です。

お便りの内容をよく確認して、③の所にOが付いていた場合は早めに歯医者さんへ行きましょう。そしてお便り下の受診報告書を学校に提出してください。

①と②にのみOがついていた場合は、報告書の提出は必要ありません。

## 受け取るお知らせはこのような内容です。

**歯・口の健康診断結果のお知らせ**

本日行われた健康診断の結果は以下のO印のとおりでした。お知らせします。

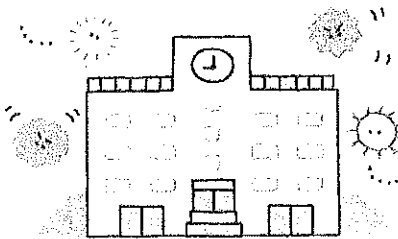
<b>①</b>	健康診断の時に長時間に閉眼はつきりませんでした。これからも歯磨きや歯みがきに気を配り、健康な状態を保つように努力しましょう。また、定期的に歯科医の検診を受けましょう。
<b>②</b>	下の経過観察の欄にO印のある人は、歯みがき・食生活に十分な注意が必要です。また、気になる場合にはかかりつけ歯科医による検診・管理を受けることをおすすめします。
<b>③</b>	下の受診のおすすめ欄にO印のある人は、疾病異常の疑いがあります。なるべく早く専門医にみてもらい、必要に応じて治療を受けることをおすすめします。

<b>①</b>	CO（シーオー）	むし歯の一手事前の状態の歯があります。ていねいに歯みがきをお願いします。
<b>②</b>	CO（シーオー）	歯肉（歯ぐき）に腫脹の腫れや出血がみられます。このまま放置すると歯肉炎に進行する可能性があります。ていねいな歯みがきをお願いします。
<b>③</b>	歯垢（しこう）	歯垢が十分に付いています。むし歯や歯肉炎の原因になる歯垢が溜まっています。ていねいにみがくように心がけましょう。
<b>④</b>	歯並び・かみ合わせ・顎の異常	歯並び・かみ合わせ・顎の異常に健康上の異常があり、定期的な検診が必要です。 *矯正治療中の方もこの項目に含まれます。

<b>①</b>	むし歯があります	（乳歯・永久歯）に治療を必要とするむし歯があります。放っておくと進行してしまいます。早めに治療を受けてください。
<b>②</b>	歯肉の腫れがあります	治療を必要とする歯肉の病状があります。早めに治療を受けてください。
<b>③</b>	検査が必要な歯があります	かかりつけ歯科医に相談してください。（歯法曹・CO要相談）
<b>④</b>	歯並び・かみ合わせ・顎の異常	歯並び・かみ合わせ・顎の異常に健康上の異常があります。専門医に相談し、必要ならば検査・治療を受けてください。
<b>⑤</b>	歯石の沈着があります	歯に歯石の沈着があります。早めに適切な処置や治療を受けてください。
<b>⑥</b>	歯垢が相当付着しています	歯垢はむし歯・歯肉炎の原因になります。正しい歯みがき方について歯科医に相談してください。
<b>⑦</b>	その他	（ ）のため、検診または治療を受けてください。

学校における健康診断はスクリーニング（ふるい分け）であり、医療機関で受ける検査とは異なります。問題のある・なしにかかわらず、かかりつけ歯科医による継続的な指導・管理を受けることをおすすめします。

## 「出席停止」になる感染症



学校保健安全法施行規則第18条・19条より、学校で予防すべき感染症と出席停止の期間が決まっています。感染症になった場合は学校にお知らせください。以下は主な感染症です。

- ・インフルエンザ
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・麻疹（はしか）
- ・風疹
- ・水痘（みずぼうそう）
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかせ）
- ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・感染性胃腸炎
- ・流行性角結膜炎（はやりめ）

\*この他にも様々な感染症があります。分からない場合には養護教諭までお問い合わせください。

## 生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

### 早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

### うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間をつくりましょう。

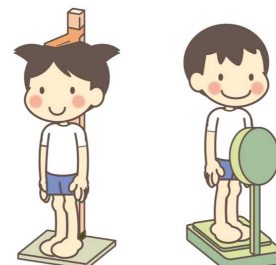
# ほけんだより 4月

令和6年 4月15日  
東海中学校保健室  
No.2

## 東海中学校 4月 身長・体重測定結果速報！

4月11日（木）に身長・体重測定を実施しました。その結果です。欠席の人もいて、まだ全員の結果はそろっていないので、速報値となります。

	1年		2年		3年	
	男	女	男	女	男	男
身長 (cm)	152.2	152.5	160.4	153.3	165.1	156.3
体重 (kg)	46.3	45.2	50.0	47.2	55.3	50.4



★ 身長や体重はそれぞれの個性です。高いから良いとか悪いとかではありません。  
伸びる時期も個人差があります。

### お知らせ

- 11日（木）に身長・体重・視力・聴力の測定を欠席した人は登校した時に順次実施します。保健室まで来てください。
- 視力の結果がB（(A・B)か(B・B)）だった人は、16日（火）～19日（金）の間、昼休みや放課後を利用し再検査を実施します。クラスごとに日時が割り振られていますので、連絡のあった人は忘れずに来るようにしてください。
- 11日（木）の測定の視力測定の時に、本当はめがねを持っているのに忘れてしまって矯正視力を測れていない人は、めがねを持って18日（木）までに保健室に視力検査に来てください。
- 今年度は全員裸眼視力を測定しています。コンタクトレンズの人は個別に日時を連絡します。（裸眼視力測定の日にはメガネで登校し、朝視力測定後に保健室でコンタクトレンズを装着するか、一日メガネでの生活となります。）

### スポーツ振興センター災害共済について

この共済に加入すると、学校の管理下でのけがで病院へかかった場合に、病院や薬局でかかった費用が戻ってきます。また、重いケガで、体への負担が大きく後遺症が残ってしまった場合は「障がい見舞金」が給付されます。東海村では村が共催掛け金を負担していて、全員加入しています。



#### ◆ 給付の条件

- ・学校の管理下でのケガであること。
- ・マル福を使わないで、医療機関の窓口で支払った医療費の自己負担額が、1,500円以上であること。
- ・マル福（医療福祉助成制度）を使って支払った場合は、医療点数が500点以上であること。

学校の管理下とは、登下校、授業中、休み時間、清掃中、部活動中（練習試合や総体も含む）、宿泊や修学旅行中、陸上の大会などが入ります。

医療点数といってもすぐに分からないかもしれません。病院の会計の時に「点数500点以上ですか？」と聞いても分かります。

\*東海中の申請担当は坂井です。不明な点は坂井までお問い合わせください。(282-1625)



# 東海中学校保健室紹介



保健室に入ってくると、このようになっています。先生の机やテーブル、処置台などがあります。体調不良の時も、けがの時も、まず先生の机の前の黒い椅子に座ってください。そこでお話をききます。

入ってきて左側を向くとソファーと、ピンクのついたての奥にベッドが3台あります。ピンクのついたての奥は休養するスペースなので、みなさんは自由にいかないようにしてくださいね。



休み時間、坂井先生が保健室にいるときは、ソファーやテーブル周りのイスに自由に座っても大丈夫です。ソファーやテーブルの上には、白い熊の「ぼん」犬の「ぱん」くまモン、猿、バランスの素晴らしい鳥などがいます。かわいがってください♪机の上にある血圧計も使用して良いですよ。(一声かけてください)

お誕生日おめでとう!				
4月生まれの仲間です!				
小野 太輔	宮内 新	小堀 心音	大高 翼	川崎 結衣
川崎 萌衣	高橋 美海	横山 祐成	内田 美悠	須藤 春人
伊藤 ひかり	金井 泰示	高橋 幸誠	田谷 柚葉	池元 琉生
遠藤 奏	白土 凛桜	小野口 大翔	山崎 そよ	黒澤 春
中満 清誉	河合 凌空	根本 旭	齋藤 未来	金田 梓
海老澤 うらら	木村 マリア	進藤 凜斗	平根 晴樹	川崎 凰桜
鈴木 優梨	田村 眞飛	佐藤 優花	小林 主空	臼田 心春
岩崎 姫誉	山口 琴音	中里 怜司	佐藤 凌真	堀野 志乃
椎名 哲平	小林 こと葉	佐藤 和結羽	横山 陸斗	前澤 奏奈
松田 翔	永堀 瑠菜			

## 4月生まれの仲間

今日から保健室前に、毎月お誕生日の人を紹介するコーナーを作りました。  
4月生まれの仲間は47名です。  
誕生日の写し間違いなどあるかもしれません。間違っている場合には、すぐに直します!坂井まで教えてくださいね。

体格・成長は人それぞれ

比較はNGです

# ほけんだより 4月

令和6年 4月 8日  
東海中学校保健室  
No.1



ようごきょうゆ  
**養護教諭の  
坂井 晶子 です**

東海中の皆さんが健康な学校生活が送れるようお手伝いしていきます。いつもピンク色の白衣を着ています。よろしくお願ひします！

## お知らせ

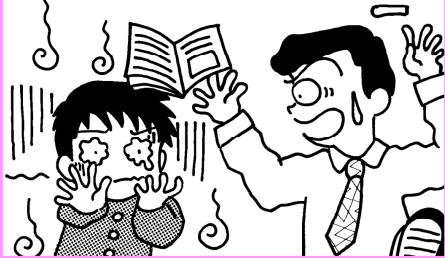
保健室前の昇降口側の掲示板に、「〇月生まれの仲間」というコーナーを作り、その月の誕生日の人を（生徒・先生）紹介しようと思っています。誕生日が近かったり一緒だったりすると親近感わきますよね！

自分の誕生日を知られるのが嫌な人は、今週中に保健室の坂井までお知らせください。

## 保健室はこんな時にきてね

- ・けがをした時
- ・**体調が悪い時**
- ・からだや健康について知りたい時
- ・**悩みや心配ごとがある時**

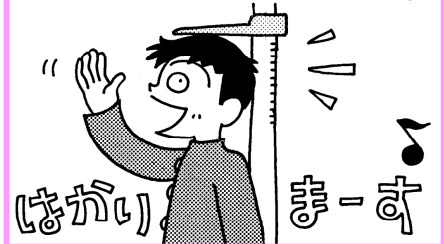
先生にことわってから  
利用しましょう



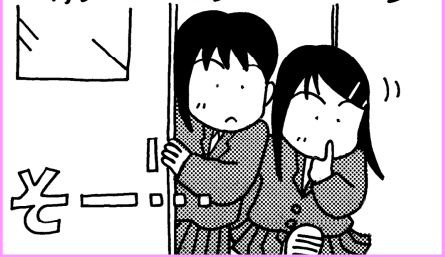
## ルールやマナーを守って 利用しよう

保健室は緊急な場合をのぞいてできるだけ休み時間に利用して下さい。授業中に来る場合には授業担当の先生に「保健室連絡カード」を書いてもらいましょう。

保健室にあるものは  
ひと声かけてから使いましょ



ベッドで休んでいる人もいます  
静かに利用しましょう



これが  
入室カード  
です

月	日	年	姓	氏名
入室時間		時	分	
※保健室に来た理由				
頭痛・腹痛・気分不良・脳震盪・発熱				
けが( ) その他( )				
※保健室での様子				
- 体温( ) 脈( ) 分( )				
※次のように処置したいと思ひます。				
1 このまま様子を見てください。				
2 保健室で休ませます。				
3 相談室(SJ) 相談室(木)に引きます。				
4 保健室で休養し、治りましたので教室に帰します。				
5 保健室で休養しましたが、治ったわけではないのですが、授業に戻りますが、よろしくお願ひします。				
6 保健室で休養しましたが、同じような状態ですので、早退させたほうが良いと思ひます。				
7 早退させた方が良いと思ひます。				
8 処置しました。				
( ) → 保健室 → 教科担任 → 学級担任				
( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )				

## 保健室でできないことがあります

- ・飲み薬は出せません
- ・何日も続けて同じけがの処置をしたり、家庭のけがの処置をしたりはできません。例えば「ばんそうこうを変えて」「家でぶつけたので湿布ください」などです。



健康診断や環境衛生検査でお世話になります！

- 学校医 川井 伸 先生 (東海病院)
- 学校歯科医 伊藤 佑樹 先生 (伊藤歯科)
- 学校薬剤師 根本 みゆき先生 (根本薬局)





# 健康診断が始まります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンスです。お知らせや注意事項をよく読んだり聞いたりして、受けてくださいね。



## 健康診断日程

身長・体重・視力（全員）・聴力（1・3年生） 4月11日(木)

今週の木曜です。髪の毛の長い人は、計測のじゃまにならないように、低い位置で結んでください。

メガネを持っている人は、忘れないようにしてください。ｺﾝﾀｸﾞの人は測定する先生に必ず伝えてください！

視力の再検査（視力がBの人のみもう一回実施します） 4月16日(火)～4月18日(木)

心臓検診（1年生） 4月19日(金)

内科検診 3年生:5月9日(木) 2年生:5月14日(火) 1年生:5月21日(火)

歯科検診 2年生・3年生:4月24日(水) 1年生:5月1日(水)

尿検査一次回収 5月17日(金)

備日（5/17に出せなかった人） 5月28日(火)

尿検査二次回収 6月14日(金)

## クイズ。健康診断を正しく受けよう

### 身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ①

身長を測る時は少し上を向く。



### 視力検査

見えにくいかなど調べます。

受け方クイズ ②

裸眼の視力がわかればOK。メガネやコンタクトレンズはいらない。



### 聴力検査

聞こえにくいかなど調べます。

受け方クイズ ③

聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。



### 尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。

受け方クイズ ④

朝一番のおしっこをとる。



### 内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑤

聴診器を使えば音ははっきり聞こえるので、待っている間は話していてもいい。



### 歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑥

いつもの口の中の状態を知るため、歯みがきをしないで受ける。



### 答え

- ① × 少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。
- ② × 度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持っていきましょう。
- ③ × 音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。
- ④ ○ 朝一番でない、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。
- ⑤ × 心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待たせましょう。
- ⑥ × 歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。