

# ほけんだより



鬼石中学校  
保健室  
No.1 R6.4.15

## 友達づくりの第一歩は「おはよう！」

自分からあいさつすることのメリットは、

- ①仲良くなりたい気持ちを伝えられる。
- ②相手も自分も明るい気分になれる。ことです。

楽しい学校生活を送れるように、保健室からもサポートしていきます。今年度も引き続き、ご支援ご協力の程よろしく申し上げます。

## 4月の保健給食目標

- ☆自分の健康状態を知って、気持ち良いスタートを切ろう
- ☆給食の準備・後片付けをしっかりとしよう

## 令和6年度 健康診断学年別健康診断予定

1年				2年				3年			
4	11	木	身体測定	4	11	火	身体測定	4	11	火	身体測定
	16	火	尿検査 8:30		16	火	尿検査 8:30		16	火	尿検査 8:30
	17	水			17	水			17	水	
5	9	木	眼科検診 14:15～	5	22	水	2回目尿検査	5	8	水	耳鼻科検診 13:30～
	15	水	内科検診 13:30～		23	木	歯科検診 9:30～		15	水	内科検診 13:30～
	22	水	2回目尿検査		30	金	内科検診 13:30～		22	水	2回目尿検査
	23	木	歯科検診 9:30～	6	19	水	女子貧血検査 11:30～		23	木	歯科検診 9:30～
6	11	火	心臓検査 10:30～		27	木	尿検査予備日	6	27	木	尿検査予備日
	27	木	尿検査予備日	7	5	木	貧血検査予備日				
7	5	木	心臓検査予備日								

日時や方法等、変更になる場合もありますのでご了承ください。  
必要な提出書類については、別途通知をしますのでご確認ください。

## 知る・守る・育てる 健康診断に

1. 自分の発育や健康状態を知る。
2. 病気の予防・早期発見など、健康を守る。
3. より健康な生活が送れるよう、健康への意識を育てる。



内科	先生 ( 病院)
歯科	先生 ( 歯科)
薬剤師	先生 ( 薬局)
耳鼻科	先生 ( 耳鼻咽喉科)
眼科	先生 ( 眼科)



学校で受ける健康診断は、あくまで病気の「可能性」を調べるもの。一方で、受け方を間違えると正しい結果が出ない場合もあります。心配し過ぎず、でも限られた時間で正しく受けられるように、今何を調べているのか、一つひとつ意味を考えながら健康診断当日を過ごしてみてくださいね。

明日 16 日（火）は、尿検査です。説明文を読んで忘れないようにしましょう。

おしっこの正体は？



…正解は、血液。

血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓へ運びます。

腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこし取り、きれいにします。この余分な水分・ゴミがおしっこ（尿）です。

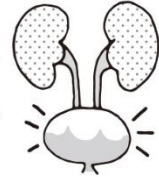
だから、腎臓が病気になると尿がうまく

出なくなったり、血液のバランスがおかしくなります。しかも、ほとんどは症状が出ないまま進行し、治ることもありません。

この腎臓の病気を見つけるために行うのが尿検査。必ず提出してくださいね。

ちなみに

おしっこが赤くないのは、血液を赤くするヘモグロビンが腎臓へ運ばれる途中で壊れるからです。



## 校内の AED 所在場所の再確認を…！

鬼石中の AED は、生徒玄関の正面に設置されています。再確認をしてください。

誰もが『使う立場』『使ってもらう立場』になり得る、大切な命を繋ぐ道具です。場所の確認をして、緊急時でも自然と足が向くくらい記憶しておきましょう。



## 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



ご不明な点は、学校 52-2750 (担当: ) までご連絡ください。

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。



## 春の 5K に要注意 !

強風

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

乾燥

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。

寒暖差

季節の変わり目は特に 1 日の中での寒暖差が大きいです。

花粉

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

黄砂

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。

