

メほけんだよっ 5月

令和8年4月30日
調布市立第四中学校
保健室

新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか。新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまう人もいます。さらに、昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体に耳を傾けてあげてください。

保健室は、できるだけ入りやすいよう休み時間はできるだけ入口のドアを開けています。けがや体調不良だけでなく、心や体の相談の来室ももちろん大丈夫です。みなさんの気持ちを大事にしながら、少しでも気持ちが軽くなって教室へ戻ることができたらいいなと思っています。身長や体重はいつでも測定できますので、休み時間などに気軽に来てくださいね。



健康診断の結果、詳しい受診が必要な人にはお知らせをお渡ししています。

学校の健康診断は、確定診断を行うものではなく、スクリーニング検査となります。

- ① 学びに影響する問題の発見（視力、聴力等）
 - ② 隠れた病気の発見（肥満、側弯症、心臓病、腎臓病等）
 - ③ 集団での感染症予防（集団感染の可能性のある病気を早期に把握し、拡大を防ぐ）
- 受診の結果“異常なし”と診断されることもありますので、予めご了承ください。



	時間	項目	1年	2年	3年	備考(持ち物)
① 5/1(金)	朝学活	腎臓検診1次	○	○	○	・朝学活時に教室で回収
5/7(木)	朝学活	腎臓検診1次予備	※	※	※	・前日未提出者のみ ・8:50までに保健室提出
② 5/14(木)	8:50~	耳鼻科検診	○	○	○	
③ 5/21(木)	8:50~	眼科検診	○	○	○	
〃	朝学活	腎臓検診2次	※	※	※	・対象者には個別で連絡 ・8:50までに保健室提出
5/22(金)	朝学活	腎臓検診2次予備	※	※	※	・対象者には個別で連絡 ・8:50までに保健室提出
④ 5/28(木)	8:45~	歯科健診	○	○	○	

健康診断 続きます

5月の予定

① 5/1日(金)腎臓検診(尿検査)について

朝学活に教室で回収します。腎臓検診では、腎臓の病気がないかを調べます。検診に必要な容器や袋は、4/30の学活で配布します。

★5/7の予備日は8:50までに直接保健室へ提出してください。

8:25までは朝の打ち合わせで職員室にいます。

尿検査の提出をお願いします

提出日時 5/1(金) 8:30

提出場所 教室(提出したら名簿にもチェック)

提出用袋に入れて提出してください



今回、提出できない人は担任の先生または保健室の先生に教えてください

※前日にビタミンCが多く含まれた飲み物を飲むと、正しい検査結果がでないことがありますので気をつけてください。

当日忘れない
ために...!

5/1 ★ 8:30 教室

- 1 トイレに容器を置いておく
- 2 玄関の扉や通学鞆にメモを貼っておく

今年1次の日程がゴールデンウィークをはさむため、日程の管理に注意してください。できるだけ明日5/1(金)に提出するようにしましょう!

当日遅刻する場合は、9:20までに直接保健室へ提出してもらえれば業者の回収に間に合います。保護者の方が提出していただく形でも大丈夫です。

② 5/14(木)耳鼻科検診について

耳鼻科検診では本校学校医の竹田先生に、耳・鼻・のどに疾患やアレルギーがないかをみてもらいます。すでに定期的に受診している人は、検診の時に伝えてください。

★髪の長い人は検診前にまとめておきましょう



「聞こえにくい」?

と感じたら病院へ

もし耳が聞こえにくくなる難聴になっても、早く気づいて病院に行き治療すれば治る確率が高まります。でも全く聞こえなくなるのではなく、少し聞こえづらい、片耳だけ聞こえない、などの症状だと意外と気づきにくいのです。なぜなら、近くにいる人と普通に会話できてしまうからです。

もしかしら難聴かも

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まった感じがする
- エコーがかかって聞こえる
- 電話の声が聞き取りにくい
- 話し声が大きいと言われる

こんな症状がある場合はできるだけ早く病院に行きましょう

③ 5/21日(木)眼科検診について

眼科検診では本校学校医の江木七海先生に、眼の病気やアレルギーがないかみてもらいます。

毎年多いのが「結膜炎」です。

春はスギやヒノキの花粉の影響もあり、特に「アレルギー性結膜炎」と診断されることが多いです。普段からメガネやコンタクトを使用している人は、検診時いつも通り使ってください。

こんな症状ありませんか?



ICTと目の健康が気になります

近 視の子どもの数は約40年前に比べてなんと2倍。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。気になるのはスマホやタブレット端末の使い方。小さい画面だと気がつかないうちに顔を近づけて見てしまっている人も多いためです。

近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時的な近視(仮性近視)になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、そうなるともう視力も元には戻りません。近視は20歳まで進むといわれているので、それまでの対策が大切なのです。

学校の健康診断は年に1回ですが、視力は日々変化しています。健康診断で大丈夫だったとしても、普段の学校生活で見えにくさを感じたりしたら迷わず眼科へ。

④ 5/28日(木)歯科検診について

本校歯科医の山崎先生に、歯や口の健康の様子をみてもらいます。むし歯や要観察歯、歯列(歯並び)、咬合(かみ合わせ)の異常を早期にみつけ、治療や処置につなげます。

保健だより 特集: 歯科検診結果・受診のススメ

「なぜ今、受診が必要なの?」

今すぐ受診する人

- 小さなむし歯、早期発見!
- 治療は簡単、1-2回で終了。
- 夏休みや部活を楽しめる!

放置して、痛くなってから行く人

- むし歯が進行して激痛!
- 神経の治療、被せ物、通院回数が多い
- 大切な行事やテストに影響が...

早期受診で負担は変わる

結果の紙を保護者に渡して、早めに歯医者さんへ!

ごく初期のむし歯をのぞき、むし歯が自然に治ることはありません

きちんと歯みがきできているかな?



★当日の朝は必ず歯みがきをしておきましょう

心臓検診と腎臓検診の結果について

心臓検診1次と腎臓検診(尿検査)1次を受けて異常がみとめられなかった場合、結果のお知らせはありません。また、心臓検診2次・欠席者検診を受ける予定の人は、年度当初に配布した日程一覧に記載されている通り6月4日、5日の指定時間に調布市教育会館での受診となります。学校を遅刻または早退で検診を受診することになりますが、その場合は「遅刻・早退扱い」にはなりません。必ず担任の先生へ事前にお伝えください。1学期の終業式には健康診断の結果一覧を配布する予定です。

お知らせ

★実習生について

5月11日(月)から29日(金)までの3週間、養護教諭になるための教育実習として、〇〇〇さんが保健室にいます。保健室の来室対応や、委員会などにも参加させていただきます。学活や給食の時間は1年2組で過ごします。授業をすることはありませんが、5月にある健康診断について検診を受ける前に気をつけてほしいことなど、〇〇さんが作成したスライドをClassroomに掲載する予定ですので、検診の前日にみてください。また、5月11日(月)の1日のみ、学校保健について学ぶために慈恵会医科大学の看護科の大学生2名が保健室や学校内で過ごしています。学校内で見かけたときはぜひ声をかけてください。

★保健だよりについて

保健だよりは学校HPと全校生徒・各学年の「Classroom」に掲載しております。2階廊下の「おたよりコーナー」にも置いてありますので、紙面で見たい方はお持ち帰りください。