

# 保健だより 4月

平成30年4月6日  
No. 1  
勝田第一中学校  
保健室

いよいよ平成30年度のスタートです。進級おめでとうございます。

色とりどりの花々が春の光に輝いて見えます。新しいクラスでの生活が期待と緊張と共に始まったことでしょう。10日の入学式には247名の新入生を迎えます。全校生徒776人が、それぞれのがんばりを見せてくれることを期待しています。

4月は天候が変わりやすいうえに、環境変化などによる疲れが出やすいので、「早寝・早起き・朝ご飯」そして、歯みがきを心がけ、体調を整えましょう。



平成29年度の保健室利用者： 1,824人 1日平均9.2人  
外科的（擦過傷・打撲・筋肉痛・つき指・捻挫など）975人  
内科的（頭痛・腹痛・気分不良など、心因性を含む）849人  
※健康相談・保健指導・健康診断などでの利用は除く。

昨年度も全校生の7割が、保健室を利用しました。

## 保健室利用のきまり～だれもが利用しやすいように

- ☆ 授業中に保健室へ来る場合は、授業の先生に申し出て、「保健カード」を記入してもらってから来室しましょう。
- ☆ 休養は1時間までです。それで回復しないときには、学習は困難と判断し、早退させます。1校時と6校時は、原則として休養ではなく家庭での安静や病院受診をお願いしています。無理をしすぎると回復が遅れるからです。
- ☆ 休み時間を利用して、身長や体重を測ることができます。



## 健康診断

### 4月の保健目標 自分の健康状態を知ろう

#### 4月の保健関係行事

11日(水) 身体測定・視力検査  
(1年～3年)  
聴力検査 1, 3年

メガネを忘れないで!!



- \* 健康診断の基礎資料となる「保健調査票」・「結核健診問診票」
- \* 救急搬送や病院受診時に使用する「救急情報カード」

提出×切り  
4月12日(木)  
全員提出

今年度も給食後の歯みがきを続けていきましょう。思春期はむし歯だけでなく、歯肉炎になりやすいので、歯ブラシでプラークを取り除きましょう。



### 0.8本，1.45本 この数字は何？

これは、みなさんの歯科検診の結果です。一人当たりの永久歯のむし歯は、昨年、1年生が0.8本、2年生が1.45本でした。5月には歯科検診がありますが、歯みがきの習慣がついてきているので、成果が現れるのではないかと期待しています。

今年度の保健室は、養護教諭の笹川と高根が担当します。救急処置や健康管理はもちろんですが、健康相談や保健指導、学習環境の整備にも携わっていきます。

昨年は保護者も含めて87人の健康相談を実施しました。



トイレを気持ちよく使えるよう、日々の清掃と、一人一人がきれいに使おうという意識をもつことが大事です。

### 色覚検査についてのお知らせ

色覚検査を希望する場合は、担任に申し出てください。個別に健康相談として実施します。学校での検査は、スクリーニングですから、診断はできません。心配があれば、眼科医を受診することになります。

### 相談できます・・・担任や部活の先生、保健室や相談室

思春期を迎えたみなさんは、からだや心の変化、人間関係や進路のことなどさまざまな悩みに向き合うことになるでしょう。もちろん勉強や部活動などに打ち込んで何とか解決できる場合もあるでしょう。でも、自分の中だけで不安な気持ちをためこんでしまって、それが気になって勉強にも部活にも集中できないことがあります。そんなとき、相談してみることが、不安の悪循環を断ち切ってくれるでしょう。

相談場所として保健室や相談室(スクールカウンセラー、心のサポーター、スクールソーシャルワーカー)も利用することができます。

### 思春期にみられる「過換気症候群」

興奮、不安、恐怖、失望などの心理状態が誘因となり、発作的に換気が過剰になり手足のしびれ、筋肉の硬直、意識の低下など心身両面に症状が現われます。

あわてないで、息を吐くことを意識して呼吸を整えるようにすると回復します。