

ほけんだより



令和4年4月7日
揖保川中学校保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい一年の始まりですね。さあ、がんばるぞ!と思っている人も、ちょっとドキドキしている人もいます。一日の中で、【がんばるとき】と【リラックスするとき】を意識して、疲れをためずに過ごしていきましょう。早寝早起き朝ご飯も忘れずに。今年もどうぞよろしくお祈りします。

～ 健康診断がはじまります ～

将来もずっと健康でいるために、自分の身体に興味を持つことが大切です。健康診断は、そのきっかけになるあなたのための大切な行事です。

項目	実施学年		
	1年	2年	3年
保健調査配布	4月7日	4月6日	4月6日
身体測定 (身長・体重)	4月12日		
視力	4月12日		
聴力	4月12日		4月12日
色覚(希望者)	4月27日		
耳鼻科	4月14日		4月14日
眼科	4月26日		
内科	6月2日	5月26日	4月28日
結核問診票配布	5月16日	5月9日	4月6日
心電図	4月18日	4月18日(市外からの転入者)	
歯科	6月20日	5月30日	5月23日
尿検査	5月12日	5月13日	6月2日
整形外科医による 脊柱側弯症検査	9月に予定		
全項目結果通知	個別懇談時、担任より保護者へ		

お世話になる学校医の先生です



内科…岸野吉博 先生
眼科…玉木貴之 先生
耳鼻科…佐久間成晴 先生
歯科…稲田信吾 先生
薬剤師…山本いづみ 先生

昨年度に引き続き、
お世話になります。

たくさんの保健関係の書類がありお手数をおかけしますが、お子様に普段の様子を聞きながら記入漏れのないよう、提出にご協力ください。

どうぞよろしく
お願いします。



もし、学校でけがをしたら…

☆日本スポーツ振興センターについて☆

学校の管理下における負傷・災害について、日本スポーツ振興センターから医療費の一部が支給されます。

給付をうけられるのは

- ★授業中、休み時間、登下校中、学校行事など学校管理下で、けがをして病院へ行ったとき。
- ★保険診療内で初診から完治するまでの治療費の合計が、1500円(500点)以上の場合。
- ★手続きは学校でします。これらのけがで受診した時は、担任に連絡してください。書類をお渡します。
- ★この制度を利用する場合は、公費負担医療制度(乳幼児医療、母子医療、障害者医療)は使用できません。

身長不思議

身長を朝、昼、夜とはかると、朝が1番高いです。夕方は縮みます。成長しているのに、縮むなんて変だと思ってしまう。体が器用に動くのは、背骨が1本ではなく小さな骨がいくつもつながってできているからです。硬い骨(椎骨)と柔らかい骨(椎間板)が、交互に重なり合っています。この柔らかい骨には、たくさんの水分が含まれています。朝起きて生活していると、頭の重さに背骨がおされて、柔らかい骨(椎間板)の水分が出て縮みます。

成長期のみなさんは、1.3cm～2cmぐらい縮むこともあります。そして、頭の重さが背骨にかからない、寝ている間に、また水分を吸収して伸びます。運動して縮む。この刺激が、骨を強くしたり背を伸ばしたりする刺激になります。

