

# ほけんだより

令和6年5月1日  
新座市立第四中学校  
保健室 No.2

先週から、体調を崩して保健室に来る人が増えてきました。「なんとなくだるい」、「疲れがとれない」という人は、まずは日々の生活時間の使い方を見直してみましょう。いつもより早めに寝たり、ゆっくりお風呂につかったり、好きなことで気分転換したり、自分なりの方法で心と体をリフレッシュできるといいですね。



## … 4月 身体測定 平均 …

成長には個人差があります。平均値はひとつの目安ですので、自分自身の身長体重の変化に注目してみましょう。身長体重をもとに成長曲線を作成し、低身長の疑いがある人や肥満傾向が心配な人には、後日お知らせを配付しますので確認してください。個人の記録は、学期の終わりに“成長の記録”として全員に配付します。

【令和6年度 第四中 身長・体重平均値】

	男子平均		女子平均	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	152.3	45.1	153.3	44.8
2年生	160.8	52.0	154.7	48.3
3年生	165.2	55.2	157.0	50.8



### 保健委員会より

○毎月第1木曜日に衛生検査があります。

爪の長さや、ハンカチをちゃんと持っているのかを検査します。

爪は、手のひらからみて、爪がみえない所まで切ってください！

○今年の目標は、**80%**です！

みんながハンカチを持ってきて爪を切って、目標を達成させましょう。

5月の衛生検査は  
5月2日(木)  
です！明日！



# 健康診断 まだまだ 続きます

日にち	項目	対象学年
5月 1日 (水) 13:30~	内科検診	3年・前回欠席者
5月 9日 (木) 9:00~	歯科検診	全学年
5月 9日 (木) ・ 10日 (金)	尿検査	全学年
5月17日 (水) 13:30~	心臓検診	1年生・経過観察者
5月27日 (月) ・ 28日 (火)	尿検査二次	二次検査対象者
5月29日 (水) 9:30~	耳鼻科検診	全学年

歯みがきを忘れずに!



検診で疾病異常の疑いがある場合は、「結果のお知らせ」を渡しています。もらった人は、保護者の人と確認し、早めに病院で診てもらいましょう。健康診断を欠席してしまった人には、「〇〇検診受診のお願い」というお知らせを渡していますので、早めの受診をお願いします。

## 健康診断活用ポイント

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

<p><b>ステップ1</b> 体の様子を知る</p> <p>「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」</p> <p>普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。</p>	<p><b>ステップ2</b> 自分の体に興味を持つ</p> <p>「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」</p> <p>結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。</p>	<p><b>ステップ3</b> 健康目標を持つ</p> <p>「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」</p> <p>結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。</p>
--	--	---

せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。



## … 学校感染症と出席停止について …

学校感染症と規定されている疾病に感染した場合は、出席停止となります。医療機関で診断された場合は、学校までお知らせください。

### 出席停止となる感染症(一部抜粋)

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、麻疹、風しん、水痘(みずぼうそう)、百日咳、咽頭結膜熱(プール熱)、溶連菌感染症、感染性胃腸炎 等

※第四中学校ホームページ「保健室」のページから「学校感染症と出席停止の基準」の一覧表を見ることができます。登校届や治療証明書は必要ありません。

## … スポーツ振興センターの災害共済給付金について …

学校の管理下でケガをして医療機関に受診し、医療費の総額が保険診療点数500点(保険証等により医療費3割負担の場合は窓口支払い1500円)以上だった場合、医療費の給付が受けられる制度です。登下校中や部活動、校外学習等のケガも対象になります。書類をお渡ししますので、ケガで受診する場合は、担任・顧問にお知らせください。新座市子ども医療費支給制度等は使用しないでください。

