

4月

保健だより

令和8年4月8日
氷見市立十三中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。

十三中学校の学校医の先生

内科・・・白石 美治先生（白石整形外科）
眼科・・・狩野 俊哉先生（狩野眼科医院）
耳鼻科・・・寺西 重和先生（てらにし耳鼻咽喉科クリニック）
歯科・・・安達 陽一先生（安達歯科医院）



4月の保健目標

健康診断を正しく受け、
自分の発育や健康状態を
知ろう

定期健康診断日程一覧

検査項目	日時	対象	目的	連絡事項
身長	4/10(金) 3限	全員	・自分の発育状況を知り、体位の向上意欲を高め、自己の健康管理ができるようにする。	・メガネ使用者は忘れずに持ってくる。 ・耳垢をとっておく。
体重			・視力に障害をきたすような眼疾患や異常発見の手がかりとする。	
視力測定		1・3年	・聴力の異常の有無発見の手がかりとする。	
聴力検査	4/21(火) 13:30～	全員	・耳、鼻、のどの異常の有無を調べる。	・耳垢をとっておく。 ・耳が髪の毛に隠れないように整えておく。 ・鼻をかんでおく。
耳鼻科検診			1年	・心臓病による突然死を防ぐために行う。
心電図・心音図検査	4/27(月) 10:00～	1年	・眼の異常の有無を調べる。	・前髪が目にかからないように整えておく。
眼科検診	4/28(火) 13:30～	全員	・腎臓の異常の有無を調べる。	
尿検査	5/26(火) 二次6/9(火)	全員	・歯、歯肉、口腔の異常の有無を調べる。	・歯みがきを丁寧にしておく。(特に当日)
歯科検診	5/28(木) 13:30～	全員	・全身の健康状態を調べる。 ・運動器(脊柱、胸郭、四肢、関節等)の異常の有無について調べる。	・前日は入浴し、清潔な下着を着る。 ・上半身裸(ブラジャー・キャミソールも付けない)で行う。
内科検診 運動器検診 結核健診	6/26(金) 14:30～	全員		

<注意事項>

※健康診断の日に欠席された場合は、後日、各自で学校医の診察を受けてください。無料で受けられます。学校医以外でもかまいませんが、その場合は有料になる場合があります。

※**疾病や異常が認められた場合のみ「治療カード」で連絡します。**すみやかに検診・治療を受け、健康な体で勉強やスポーツに打ち込むことができるようにご配慮をお願いします。異常がない場合は、「成長の記録」で1学期末にお知らせします。

保健室の利用について

- ・体調不良には、休養・保温・冷却を中心に手当てをします。
- ・1時間の休養で改善しない場合は、原則早退となります。
- ・朝から熱（37度以上）がある場合は、高熱がでる可能性があるため、自宅療養されることを推奨しています。
- ・ケガには、洗浄・冷却・固定を中心に手当てをします。同じケガで、次の日以降も処置や湿布が必要な場合は、家で自分で行ってください。
- ・学校でのケガで病院受診した場合は、学校の保険（スポーツ振興センター）を使ってください。
- ・薬は出せません。自分の体に合った薬を、自分で管理して使ってください。

学校感染症について

- ・学校感染症と診断された場合には、まずは学校に連絡してください。
- ・所定の用紙（治癒報告書や登校許可証明書）は、学校HPからダウンロードして使用してください。登校時、担任にご提出ください。

感染症の種類	出席停止の期間	提出書類
インフルエンザ	発症を0日として5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	保護者による「治癒報告書」
新型コロナウイルス感染症	発症を0日として5日を経過し、かつ症状が軽快後1日を経過するまで	保護者による「治癒報告書」
百日咳、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風疹、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱、結核	それぞれ停止期間が決まっているので、医師に確認してください。	医師による「登校許可証明書」
その他の感染症 ・マイコプラズマ感染症 ・感染性胃腸炎 など	条件により校長が出席停止を判断	医師による「登校許可証明書」

欠席連絡について

- ・欠席や遅刻の場合は、テトルにて連絡ください。その際、「咳が出る」「昨夜から〇〇℃」の熱が出ている」など詳しい症状を入力してください。
- ・学校感染症の場合は、できるだけ早く連絡してください。



養護教諭の桑野美沙季です。今年度も引き続き、十三中生が健康で安全に過ごせるようサポートします。よろしくお願いします。