

保健だより 2号



令和8年5月20日
穴水中学校 保健室
文責（養護教諭 上野）

新学期が始まって1か月以上が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？4月は新しい環境で頑張った分、5月は疲れが出やすい時期です。自分自身の体調管理もしっかり行いつつ、友達や家族、周りの人の体調にも気を配りながら学校生活を送りましょう。

5月・6月の予定



日付	検査	対象学年	備考
5/15 (金)	尿検査（1次）	全学年	生理の人は6/3（水）に提出します。
5/21 (木)	歯科検診	全学年	検診は午後からです。 給食後の歯磨きを丁寧にしましょう。
6/1 (月)	心臓検診	1年生 昨年度未受検の人	<u>体操服（半袖、短パン）</u> で実施します。
6/2 (火)	内科検診	3年生	<u>体操服（半袖、短パン）</u> で実施します。
6/3 (水)	尿検査 （1次＋2次）	1次未提出者 再検査の人	
6/4 (木)	内科検診	1年生 2年生	<u>体操服（半袖、短パン）</u> で実施します。
6/18 (木)	尿検査（2次）	再検査の人	<u>2次検査の対象者のみ</u> 提出できます。 1次検査未提出者は提出できません。
未定	眼科・耳鼻科検診	1年生	

※歯科・内科・眼科・耳鼻科検診は、学校で実施する大切な健康診断です。当日欠席した場合は、後日各自で医療機関を受診していただく必要があります。

対象となる場合は、別途ご案内いたしますので、ご確認をお願いいたします。

保護者の皆様へ

4/8に実施した視力検査の結果、受診が必要な生徒には眼科受診のお知らせを配付しました。視力がC以下の場合、黒板の文字が見えにくく、学業に支障をきたす状態です。早めの眼科受診をお願いします。

1学期発育測定の平均です！

成長のペースには個人差があります。人と比べるのではなく、自分の過去のデータと比較しましょう。

	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	156.3	48.6	154.4	45.6
2年	162.1	53.9	154.8	49.2
3年	165.5	55.7	158.3	52.4



明日21日（木）は歯科検診です！

昨年度の歯科検診の結果から、むし歯のあった人、歯垢がついていた人と、それにともなって、軽い歯肉の炎症が見られた人が多くいました。歯科検診の前に自分で...

- ◆歯垢が残っているところはないか？
- ◆歯肉が赤く腫れているところはないか？

口の中を観察してみましょう！

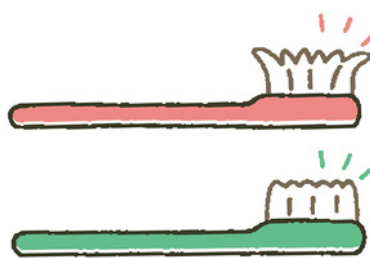
歯科検診は午後から実施します。当日は給食後の歯磨きを丁寧に行いましょう。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぶ。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校の管理下で起きたけが等は、日本スポーツ振興センターからの医療費給付の対象となります。子ども医療費助成を使わずに、①一度窓口で医療費を負担し ②領収書を学校へ提出してください（薬剤処方も対象となります）。ただし、治癒までにかかった医療費の総額が、1,500円未満の場合は対象外になります。