

ほけんだより 4月

2026.4.6(月)

河北台中学校

保健室



河北台中学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます！今年も、みなさんの健康を応援します！

保健関係書類の提出をお願いします

本日、保健関係の書類を配付いたしました。いずれも保護者のみなさまに面談でお聞きする代わりに健康情報を知るためのものです。普段の健康状態について、お子さまと一緒に話しながら、正確にご記入ください。お忙しいことと存じますが、ご協力よろしく願いいたします。



書類の種類	対象	調査の目的と留意事項	提出期限
健康管理カード 裏面：保健調査票 えんぴつで記入	全学年	学校保健安全法に定められたものです。 健康管理や家庭連絡、医療機関受診の際に使用します。 変更点および新学年の保健調査欄 をご記入ください。記入しづらい内容があれば、担任か養護教諭へご連絡ください。 ※緊急連絡先は 日中確実に連絡のとれる電話番号 をご記入ください。	4月9日(木) ※事前に医師との確認が必要なものもありますので、 提出期限の厳守 をお願いします。
結核検診問診票 運動器検診問診票		内科検診の際に、結核が疑われないか、運動器に問題がないか、医師が判断するための資料です。 ※令和3年度より結核問診票の学校医所見欄が不要となりました。 <u>空欄は不備ではございません。</u>	
日本スポーツ振興センター加入同意書	1年生のみ	学校管理下での事故に対し、治療費などの給付がなされる制度です。	

<日本スポーツ振興センター災害共済給付について>

学校生活（登下校中・授業中・学校での部活動中）のけが等で医療機関を受診した場合、初診から治癒までの窓口支払額が、保険適応において1,500円以上の場合に、災害給付の申請対象となります。この保険は医療費だけでなく、万が一の事故の後遺症や死亡にも対応しています。

日本スポーツ振興センターでは、**医療費負担額3割+見舞金1割**の計4割が支給されます。支給を受ける場合、「子ども医療費助成制度」との併用はできません。

申請は自己申告制です。該当するけががあった場合は、速やかに学校までお知らせください。関係書類をお渡しします。ただし、申請をしても、日本スポーツ振興センターでの審査の結果、給付の対象外となる場合もあります。この場合は、子ども医療費助成制度の申請により、払い戻しが受けられます。（担当：かほく市保険医療課 TEL 283-7123）

注）給付の申請には時効があり、事故から2年間申請を行わなかった場合、給付を受ける権利がなくなります。治療継続中で続けて申請しなかった場合も同様です。ご注意ください。



1 学期 健康診断予定



検査項目		日時		対象学年
身長・体重		4月9日(木)	5・6限	全員
視力				1年生
聴力				1年生
内科 (結核・運動器含む)		4月23日(木)	5・6限	1年生
		4月28日(火)		2年生
		5月25日(月)		3年生
聴力		5月8日(金)	午前	3年生
尿検査	一次	5月12日(火)	朝 HR 前	全員
	混合	5月28日(木)		対象者
	二次	6月16日(火)		
歯科		6月11日(木)	1限～ 3限ごろ	3年生
		6月12日(金)		1年生
		6月18日(木)		2年生
心臓		6月9日(火)	5限	1年生
耳鼻科		6月25日(木)	14:00～	1年生
心臓検診欠席者		6月19日(金)	9:30～	対象者

※健診日程は、学校行事や学校医の都合により変更される場合があります。ご了承ください。



<各種検診でのプライバシー配慮について>

- ・内科検診・心臓検診等、脱衣を伴う検査は男女別に実施しております。
- ・診察時は生徒の身体が周囲から見えないよう、パーテーションで個別の診察スペースを設けております。内科検診で脱衣が必要な場合は、個別の診察スペース内で行っております。
- ・担任や教科担任の引率はありません。養護教諭のみ診察に立ち会います。
- ・心臓検診では下着を取りますが、その上から体操服やタオルで身体を隠せるようにしています。
- ・検診時の待機人数を最少限にした上で、検診結果は担任が一人一人に手渡しで配付するなどして、結果が他の生徒に知られないよう工夫しています。
- ・医師が触診をしたり下着の下に聴診器をあてたりすることがありますが、正確な検査のためご了承ください。

<色覚検査について>

お子さまの色の見え方について検査を希望される場合は、保健調査票に希望の旨を記入していただくか、学級担任までご連絡ください。検査はプライバシーを保護して実施します。色覚多様性は、日常生活に支障はないと言われていますが、**進学・就職に際して自身の色の感じ方を知っておくことは大切です。**気にかかる場合はぜひ一度ご相談ください。

保健室ってこんなところ

保健室は、みなさんの心と体の健康をサポートするための教室です。**けがをしたとき・体の具合が悪いとき・自分の体について知りたいとき・ストレス対処法を相談したいとき**などに利用できます。

みなさんが安心して保健室を利用できるように、次のことを守りましょう。 

- ① 保健室を授業中に利用する時は、必ずその授業の先生に伝えてから来室してください。行方がわからないと心配です。ただし、緊急の時は、直接保健室にきてくださいね。
- ② 養護教諭がない時、生徒だけで保健室を利用することはできません。職員室の先生に用件を申し出ましょう。
- ③ 具合の悪い人や相談事のある人が利用しています。入る前にはノックをし、返事を待ってから入ってください。

保健室利用に関するQ&A



お子様の健康を守るための決まりがあります。ご理解をお願いいたします。

Q:学校での手当の範囲を教えてください。

A: 保健室では、学校内で発生したケガや急な体調不良に対し、保護者の方や医療機関へ引き継ぐまでの「緊急的な応急手当」を行っております。自宅や習い事など校外のケガ、および継続的処置（ガーゼの交換や湿布の貼り替え等）は、対応範囲外となります。ご家庭での適切なケアをお願いいたします。また、登校前から体調が優れない場合は、無理をせず登校を控え、必要に応じて早めの受診をご検討ください。

Q:学校で体調が悪くなった時、1時間以上は休めないのですか？

A: 保健室での休養は、原則として「1時間以内」と定めています。

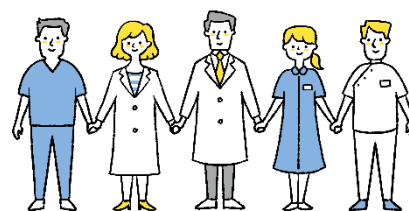
- ①容態の変化を見極めるため：1時間休んでも症状が改善しない場合、急激な悪化や重篤な疾患の前兆である可能性が否定できません。医療機関を受診し、適切な治療を受けることが最優先となります。
- ②二次感染の防止：万が一、感染症であった場合、限られた空間である保健室に長時間留まることは、校内での感染拡大のリスクを高めてしまいます。

Q:保健室で薬は出してもらえますか？

A: **法律上、学校で薬を渡すことは禁じられています。** 養護教諭の専門的な知識・技術と学校医の指示に基づき、「薬に頼らない最大限の応急処置」を行っております。持病などで服用が必要な薬がある場合は、ご家庭から持参し、自己管理のもとで服用をお願いいたします。また、思わぬ副作用やアレルギー事故を防ぐため、友人同士での薬の貸し借りは絶対にしないでください。

～1年間、学校保健にかかわってお世話になる先生方です～

学校医 : 紺谷 一浩 先生 (紺谷医院)
学校歯科医 : 大野 敦司 先生 (大野歯科医院)
学校薬剤師 : 高井 謙 先生 (中森かいてきゆいの里薬局)
スクールカウンセラー: 白江 学 先生・岡本 茜 先生
教育相談員 : 有明 優子 先生



*学校医の先生方は、健康診断、環境衛生、感染症対策等でお世話になります。スクールカウンセラーとの面談は、保護者の方もご利用いただけます。希望される場合は、担任や話しやすい先生にご連絡ください。

大丈夫。あなたの味方がここにいるよ。



新生活への期待が膨らむ一方で、知らず知らずのうちに緊張や不安が積み重なる季節でもあります。はじめは元気に頑張れている、自分でも気づかないうちに、ストレスが心身のサインとなって現れることがあるかもしれません。

そんな時は、一人で抱え込まずに周りの人を頼ってみませんか。「相談する」ことは弱音を吐くことだと思われがちですが、実は自分の悩みを言葉にするのは、とても勇気のいる、前向きな行動です。それは、自分の状態を正しく見極め、健やかに過ごそうとする「しなやかな強さ」を持っている証でもあります。

不安が少し和らぐだけで、視野が広がり、新しい視点や選択肢が見えてくるものです。まずは信頼できる誰かに、話せそうなときに、話せる範囲で伝えてみてください。あなたの力になりたいと思っている人が、ここには必ずいます。

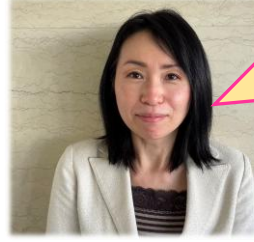


スクールカウンセラー 白江先生



悩み事を打ち明けるのは、とても勇気がいることだと思います。話をするのが苦手という人も、安心して相談室を利用してみてください。

スクールカウンセラー 岡本先生



「話す」ことは「放す」ことでもあります。気軽にスクールカウンセラーに話しかけてくださいね。

生徒指導 城戸先生



困り事があったら、まずは何人かのおとなの人に相談してみよう。自分に合うアドバイスが見つかるかもしれませんよ。

教育相談担当 北野先生



休み時間、廊下ですれ違った時でもいいので、たくさん話しましょう！

教育相談員 有明先生



どうしたらいい？何て言えばいい？そんなこといっぱいありますよね。一緒に考えましょう。

養護教諭 宇野



からだの不調は心のSOSのサインかも。保健室では、からだの手当をしながら不調の原因や対処法を一緒に考えます。

心がスッキリすると、新しい自分に出会えるかもしれません。先生たちにお手伝いさせてくださいね。