

# ほけんだより

2020. 11. 27 (金)  
平川市立尾上中学校  
保健室

## ～健康診断結果のお知らせを配布しました～

今年度の健康診断は日程が延期になり、先月に全て終了いたしました。ご家庭でのご協力ありがとうございました。健康診断で病気や異常の疑いがあった人にはカラーの用紙で「〇〇検診のお知らせ」（病院受診のお知らせ）をお渡ししています。

現在、新型コロナウイルス感染症等の影響ですぐに病院を受診できない場合も考えられます。受診が必要な場合は新型コロナウイルス感染症等の感染状況を見て受診をしていただければと思います。また、定期的に受診されている場合、すでに受診している場合はその旨をお知らせ用紙に保護者の方が記入して学校に提出しても構いません。何も異常等が見つからなかった人にはカラーの用紙の「〇〇検診のお知らせ」（病院受診のお知らせ）は渡りません。

「健康診断通知票」もお渡ししました。このカードは全員に渡ります。3年間使用しますので回収いたします。「健康診断通知票」はご覧になりましたら、保護者印を押していただいて12月4日（金）までに保健関係連絡用封筒に入れて返却をお願いいたします。封筒も3年間使用するので返却をお願いします。

健康診断結果についてなど不明な点がございましたら保健室までお問い合わせください。

### 【内科（成長曲線）】

成長曲線は成長の状況を表したものです。保健管理ソフトにより「肥満傾向」「やせ傾向」の栄養状態の変化や「低身長」「高身長」「思春期早発症」等を見つけることができます。全校分の成長曲線を学校医の先生に見てもらい受診が必要なもの、受診が必要ないものの生活習慣（運動、食生活等）の見直しが必要なもの。受診が必要な場合はクリーム色の用紙「内科・運動器検診のお知らせ」にて連絡いたします。

### 【歯科】

う歯のある人、要注意乳歯、歯列・咬合、顎関節、歯垢の状態、歯肉の状態に異常の見られた人にお知らせを渡しました。歯科医による診断、治療が必要です。すでに治療している場合は保護者の方が記入しても構いません。

※通知書、お知らせ等はパソコンソフトの関係で健康診断のお知らせの名前の漢字が正しく表示されない場合がございます。申し訳ございません。御了承ください。

## 11月も終わってしまいますが… ～11月の健康にまつわる記念日紹介～

11月8日→いい歯の日



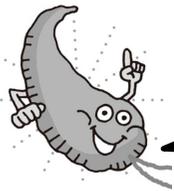
★歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期です。

11月9日→いい空気の日

★休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！空気の通り道ができるように、対角線に2カ所開けてね。



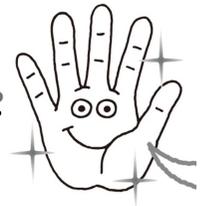
11月10日→いいトイレの日



★黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。

11月12日→いい皮膚の日

★いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。



～保健室の様子～ ※10月の保健室の来室状況です

内科的…44件

外科的…28件

その他…13件

10月は頭痛や吐き気で来室する人が多かったです。これからは寒い日も続きます。学校でも暖房を使用していますが、換気等で教室の温度が下がることも考えられますので制服の下はTシャツ1枚ではなく、下着や長袖のシャツ等で温度調節ができるようにお願いします。引き続き、手洗い・うがい・咳エチケット・マスクの着用、換気等もよろしく願いいたします。