



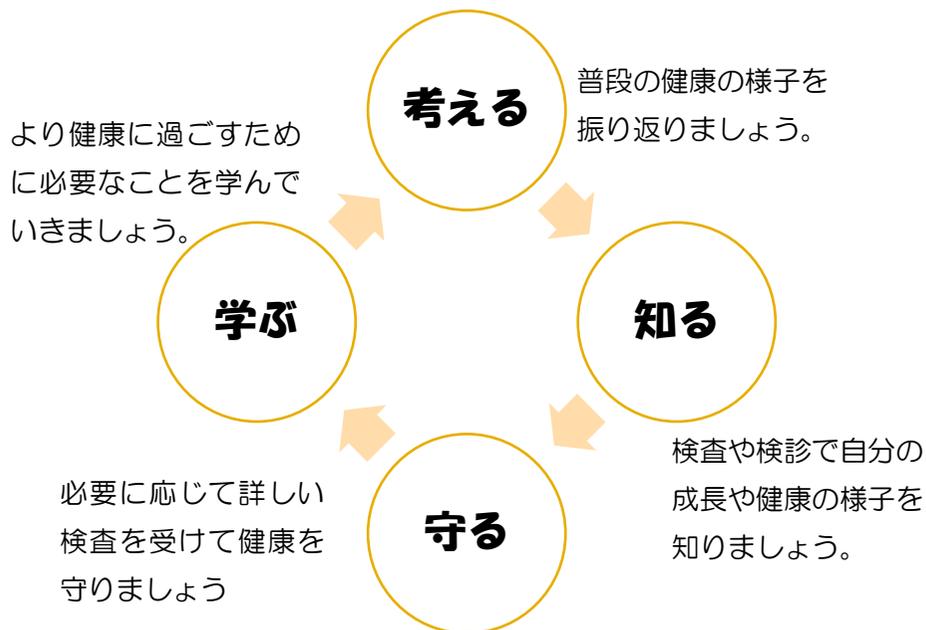
ほけんだより 4月号

令和4年4月
岩国市立錦中学校
保健室

新しい学年も2週間が経ちました。新しい学年には慣れてきましたか？ 入学式、始業式の時期、新しい年度が始まるとともにみなさんを迎えてくれる桜の花。日本一古い山梨県の桜は推定で約2,000歳だそうです。これからも春になれば毎年元気に咲き続けてくれることでしょう。みなさんも元気な体で長く楽しく過ごせるよう、健康には十分注意しましょう。

健康診断まだまだ続きます！

すでに身体測定、視力測定、聴力測定、歯科検診、尿検査が行われましたが、健康診断はまだまだ続きます。健康診断は、みなさんが元気に健康に学校生活を送るためにとても大切なものです。ただ病院の先生に体を診てもらうだけではもったいないです！ 次の4つのステップを意識してみましょう。



検査が終わったら…

各健康診断が終わったら、検査ごとに結果を配付しています。健康診断は自分の体のことを知る良い機会です。異常がない人も、観察が必要な人も、自分の結果をもとに、これからの健康な生活に生かしましょう。結果を見て、わからないことや不安なことなどがあったら、いつでも聞いてください。



受診のすすめをもらったら…



健康診断の結果、病院受診の必要があると診断された人は、詳しい検査を受けるようにして、健康を守りましょう。今すぐの病院受診の必要がない人も、必要に応じて病院を受診して、体のことを知ったり、健康について考えたりするきっかけにしましょう。

【クイズ】体のどことどこが一緒？

同じ大きさの物を線で結ぼう

心臓	十二指腸	消化管
指12本	身長5倍	にぎりこぶし

食道・胃・腸

体の中には、栄養を取り込む「消化」担当の内臓や、酸素を取り込む「呼吸」担当、尿や便を外に出す「排泄」担当の内臓などが詰まっています。

内科検診や尿検査はこの内臓たちが元気に働いているかを確認する機会です。興味をもって受けてくださいね。



- 答
- ・心臓の大きさは、にぎりこぶしと同じくらいです
 - ・体の中には身長約5倍の長さの消化管（食道・胃・腸）が通っています
 - ・小腸の入り口には、指を横に12本並べた長さの十二指腸があります



守ってください 保健室のルール

保健室はけがをしたときや体調が悪いときに限らず、いつでも誰でも使えるところ。みんなが気持ちよく保健室を使えるようにお互いに協力しましょう。

こんなとき

保健室にきてください



保健室では

マナーを守りましょう



学校生活での災害について

岩国市教育委員会では、岩国市立小中学校に在学する児童生徒の不慮の災害に備えて、**独立行政法人日本スポーツ振興センターと災害共催給付契約を締結しています。**

保護者の方と
読んでください。

学校の管理下で発生した事故の負傷、給食による中毒その他の疾病が対象となります。**初診から治療までの医療費総額(10割分)の合計が5,000円以上の場合(自己負担額の合計が1,500円以上)が給付の対象です。**

この契約にかかる災害共済掛金は学校の設置者(岩国市)と、災害共済給付契約の対象となる児童生徒の保護者が負担しています。**保護者負担額は年額460円です。**(詳しくは4月8日に配付した『独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付契約の加入について』をご覧ください)

こちらを5月の集金日に集金させていただきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

学校での怪我等が起きたときやご不明点等がございましたら、学校までご連絡ください。

はじめまして

このたび、育休代替として着任しました養護教諭の『**桑田 涼香**』です。みなさんが、元気に健康に学校生活を送ることができるように保健室から心と体の健康をサポートしていきたいと思っています。**保健室はいつでも誰でも使えるところです。**けがをしたとき、体調が悪いときはもちろん、心がモヤモヤするときや、話を聞いてほしいときなど、いつでも保健室に来てくださいね!

今年度は、主に月曜日と水曜日と金曜日に錦中学校にいます。養護教諭が不在のときに、けがをしたり、体調が悪くなったりしたら、無理をせず、担任の先生に伝えてください。

よろしくお願いいたします。