

保健だより

2023 年 4 月 10 日
伊佐中学校 保健室



新年度がスタートしました。保健室では、みなさんがけがをしたとき、具合が悪いとき、体や心のことで悩みがあるとき、体や健康について知りたいときなどに、心も体も健康に学校生活を送られるようにお手伝いします。みなさんにとって充実した1年になることを願っています。



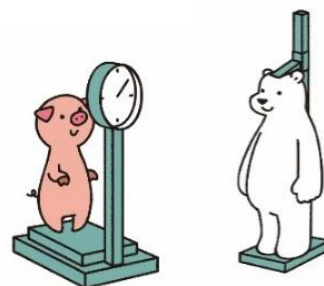
◎健康診断が始まります◎

健康診断の結果、治療や検査が必要な人にはプリントでお知らせします。受診後は結果を必ず学校にお知らせください。健康診断の日程は裏面に載せています。保護者の皆様には、記入が必要な書類や、あわただしい朝に行う検尿等を提出していただくことになります。ご負担をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆学校医の先生方を紹介します

* 健康診断や学校の環境衛生等でお世話になります。

学校医	中元 起力 先生	(中元医院)
学校歯科医	實能田 尚 先生	(みのだ歯科医院)
学校薬剤師	篠田 南海子 先生	(篠田薬局)



◎元気に一日をスタートするために欠かせない

「朝食」を必ず食べよう◎



- ◇バランスのとれた食事
- 主食 … ごはん、パン、麺
 - 主菜 … 肉、魚、卵などのメインのおかず
 - 副菜 … サラダ、和え物などの野菜のおかず
 - もう一品 … スープ、牛乳、果物など

《提案》

その① 朝ごはんには野菜を食べよう！！

* みそ汁の中にはいつも野菜が入っていて、毎日野菜を食べることができる！！

その② 朝ごはんにはみそ汁を飲もう！！ みそ汁に野菜を！！

* 味噌の原材料は大豆です。大豆は「畑の肉」と言われ、たんぱく質や大豆イソフラボン、レシチン、食物繊維などが豊富に含まれています。大豆そのままよりも、味噌は大豆に米や麦などの麴(こうじ)と塩を加えて発酵(はっこう)させ、熟成させるため、消化吸収しやすくなります。

* 味噌は、みそ汁にすれば味噌の有効成分はもちろん具の栄養分もとります。食物繊維が腸の掃除をしたり、寝汗などで失われた水分と塩分を補ったりすることができます。緑黄色野菜やわかめなどの海藻類をとることができます。

令和 5 年度 健康診断日程(生徒)

◇伊佐中学校◇

項 目	実施日時	検査 場所	実施対象	方法 その他
保健調査	4 月 1 0 日(月)配付 4 月 1 4 日(金)まで	—	全生徒	* 緊急連絡・保健調査票に記入 * 保健関係の封筒に入れて提出
眼科検診	4 月 2 0 日(木) 1 4 時 5 0 分～	保健室	全生徒	* 山大医学部から医師 1 名来校 * 伊佐小(1 4 : 0 0 ～ 1 4 : 4 5)
身体測定 身長 体重 視力 聴力	4 月 2 5 日(火) 6 校時	視聴覚室 コミスク ルーム	全生徒 (聴力のみ 1・3 年)	* 前日はお風呂に入って清潔に * 眼鏡を持ってくる * コンタクトレンズはつけたまま測定 * 耳あかをとっておく
尿検査 (一次)	4 月 2 6 日(水) 4 月 2 7 日(木) 8 時 4 5 分まで	各自で 保健室前 に提出	全生徒	* 夜、排尿し、朝起きてすぐの尿をとる * 4 月 2 5 日(火)容器等配付
内科検診 結核検診	5 月 1 1 日(木) 1 3 時 3 0 分～	保健室	全生徒	* 中元 起力 学校医 * 事前に保健調査票(整形外科、側わん・四肢の状態)と結核健康診断問診票の 2 枚を記入、提出
尿再検査	5 月 1 7 日(水) 5 月 1 8 日(木)	各自で 保健室前 に提出	一次検査 で異常の あった人	* 対象者のみ * 5 月 1 6 日(月)容器等配付
歯科検診	5 月 2 5 日(木) 1 3 時 3 0 分～	保健室	全生徒	* 實能田 尚 学校歯科医 * 検査前の歯みがきは丁寧に * 歯垢や歯ぐきも検査
心電図検査	5 月 2 9 日(月) 8 時 3 0 分～	保健室	1 年生	* 事前に心臓病調査票を記入、提出 * 欠席の場合は他校で受診
耳鼻科検診	6 月 1 日(木) 1 0 時 5 0 分～	保健室	全生徒	* 山大医学部から医師 1 名来校 * 伊佐小(1 0 : 1 5 ～ 1 0 : 4 5) * 前日に耳あかをとっておく
色覚検査	1 学期	会議室	2 年生 希望者	