



入学・進級おめでとうございます！

養護教諭の渥美 菜央香です。下山中学校3年目になりました。好きな給食はりんごパンです。今年度も下中生のみなさんが健康に過ごせるようにサポートしていきます！よろしくお願いします😊

さて、新年度が始まり、新しい環境にどきどきわくわくしているのではないのでしょうか。今年度も楽しく元気に過ごせるように自分の体や心に関心をもって過ごしてほしいと思います。

よろしくお願いします！



保健室の利用について

保健室は、休養やけがの手当て以外にも自分の身体や心、健康について相談や質問してもよい場所です。困ったことや相談したいことがあれば気軽に来室してください。渥美先生が職員室にいるときは、職員室からではなく、保健室から入って声をかけてくれればよいです。

また、保健室は学校での体調不良やけがについて対応する場所です。家でのけがは家で処置しましょう。また、朝から体調が悪いときは無理をせず家で療養しましょう。(けがや体調不良についての相談は可)

保健室からのお知らせ

下山中の女子トイレの手洗い場には「みんなの生理用品」が置いてあります。これは「何らかの理由(経済的な事情等)で生理用品を持ってこることができない」「急に生理が始まってしまって生理用品が手元にない」「持ってきた生理用品が足りなくなってしまった」などの困ったときに使ってよいものです。この生理用品は無限にあるものではありません。基本的に生理用品は自分で用意するようにしましょう。(いつもかばんに2, 3個用意しておくといいですね♪)



生理のことで困ったことや心配なことがあったら、いつでも保健室に相談に来てくださいね😊

体成分測定を行います(3年生のみ)

豊田市役所健康づくり応援課さんと協力して4月10日の身体測定時に体成分測定を行います。体成分測定とは、体成分分析装置(Inbody)という微弱な電流を体内に流す機械で「体脂肪」や「筋肉量」などを測定することです。(ビリビリしないので安心してください😊)

健康には、体脂肪と筋肉量のバランスが大切です。体成分測定で自分の状態を知り、今年度も健康に過ごせるように生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

3年生 保護者の方へ

体成分分析装置(Inbody)は微弱な電流を体内に流して体成分を測定します。人には感じないくらいの微弱な電流のため人体に影響はありませんが、ペースメーカーなどの医療用電子機器を使用している場合は誤作動を起こす恐れがあるため測定ができません。測定を希望されない場合や、ご不安なことがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

今年度の検診予定

今年度の検診の予定は以下の通りです。問診票など提出物があるものもあります。期限を守って提出するようにしましょう！

日にち	時間	検診	対象	問診票提出期限
4月10日(金)	3・4限	身体測定	全校	
28日(火)	9:30～	耳鼻科検診	1年生	4月23日(木)
30日(木)	9:30～	歯科検診	全校	
5月11日(月)	8:30までに	尿検査①	全校	
13日(水)	13:30～	内科検診①	3年生、ささひま	4月30日(木)
14日(木)	9:15～10:00	心電図	1年生	
20日(水)	13:30～	内科検診②	1・2年生、前回欠席者	
25日(月)	8:30までに	尿検査②	2回目の未提出者、二次検査者	
6月1日(月)	8:30までに	尿検査③	3回目の未提出者、二次検査者	

スポーツ振興センターについて

以下*1の場合、けが等で医療機関を受診した場合、掛け金をかけていれば、災害共済給付金の給付が受けられる制度があります。(ただし、初診から治ゆまでの間の医療費総額が500点以上になる場合が対象)該当する場合は、養護教諭まで申し出てください。

*1災害共済金が受けられる状況の例

- ・登下校中(指定の通学路を利用の場合のみ)
- ・顧問の指導下での部活動中
- ・学校生活(授業・休憩時間など)
- ・教員が引率する校外活動中 など

学校医等の紹介

検診や、学校環境の検査を行うなど、学校保健に関する指導やアドバイスをさせていただきます。

- 学校医：高橋 亮太郎先生(高橋医院)
- 学校歯科医：荻野 哲夫先生(荻野歯科医院)
- 学校薬剤師：虎口 美典先生(わかみや調剤薬局)
- 学校耳鼻科医：松崎 圭司先生(松崎耳鼻咽喉科)

保護者の方へ

お子さまの入学・進学おめでとうございます。養護教諭の渥美です。今年度もよろしくお願ひいたします。学校での健康管理やお子さんの心身の健康について不安なことなどありましたら、担任や養護教諭へご相談ください。また、年度初めの提出物が多くあり、お手数をおかけしますがご協力よろしくお願ひいたします。

=安心して過ごせる環境づくりへのご協力のお願ひ=

洗剤・柔軟剤などに含まれる香りなどでアレルギー症状や喘息、頭痛、吐き気などを誘発し、学校生活に困難をきたす児童生徒の事例が報告されています。子ども達にとって、よりよい学習環境を保つために、学校においても換気を十分に行うなどの対応に努めてまいります。症状によっては個別に対応が必要な場合があります。保護者の皆様におかれましても、このような事例があることを理解し、御配慮くださいますようお願いいたします。