

保健だより



秀明大学学校教師学部附属秀明八千代中学・高等学校保健室

2020年8月



2学期がはじまりました。例年より短い夏休みでしたが、体と心の充電はできましたか？

暑い毎日が続く中での登校となりますが、人との距離が保たれているときはマスクを外す、しっかりと水分をとるなど、感染症予防対策に加え、熱中症予防対策も忘れずに、学校生活を送りましょう。

ルールの向こう側には・・・

新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など、窮屈だな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールは何のためにあるのでしょうか？

もし、皆が自分のことだけを考えて自由に暮らしていたら…。きっと色々なトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友達などお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのは大変だな、と思うことがあるかもしれませんが。でもルールの向こう側には、皆を守るための工夫がたくさん詰まっているのです。

\\ /



今、わたしたちにできること

はなれても、



physical Distance

正しいマスクのはずしかた



マスク表面は汚染区域です

なぜ健康診断をするの？なぜ大切なの？

例年だと1学期に実施している健康診断ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で延期となっていました。8月31日～9月2日にかけて実施しますので7月・8月の「保健だより」や「健康診断の受け方」をよく読み、自分の身体を知るきっかけとして、受けましょう。

★健康診断は法律で定められた学校行事です！

「学校保健安全法」という法律では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない』（第13条）とされています。健康診断は、その実施について法律で義務として明記されている、重要な学校行事なのです。

★大切な理由…健康診断の主な目的とは？

- ・体の発育・発達の様子や健康状態を調べる
- ・病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる
- ・自分の身体を知り、関心を持つきっかけになる
- ・健康になるための課題（健康目標）に取り組む



健康は私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。学校での勉強や運動はもちろん、趣味や遊びも、体や心が元気であればこそできるのです。また、学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、「将来」にわたって健康に過ごせるよう、その方法やポイントを学び、今後に生かすための場でもあるのです。

★学校の健康診断では、こんなことを調べます！

身体計測	身長、体重など体の成長の様子
内科検診	栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子
運動器検診	骨や関節、筋肉に異常や病気がないか
眼科検診	目や目の周りに異常や病気がないか
歯科健診	むし歯がないか、歯肉の状態、歯並び
耳鼻科検診※1	耳・鼻・のどに異常や病気がないか
結核検診※2	「結核」という病気にかかっているか
視力検査	目がどのくらい見えているか
聴力検査	耳がどのくらい聞こえているか
心電図検査	心臓の働きに異常がないか
尿検査	腎臓病や糖尿病にかかっているか



※1 耳鼻科検診…日程については校医の先生と相談中です。

※2 結核検診…中学生（1～3年）は調査票による問診、
高校1年生は胸部レントゲンによる検診となります。