



4月の保健目標  
自分の体を知る

栃木東中学校



4月の別名は「卯月」。草木が芽吹き、生命の循環が始まる時期だから「初月（ういづき）」、田畑に苗を植え始める頃をあらわす「植月（うえつき）」…と、語源にはいろいろな説があります。どちらにしても、新学期のスタートにピッタリだと思いませんか？

動物が冬眠から目覚め、植物が芽を出す春は、パワーにあふれています。みなさんも春のパワーに包まれて、晴れやかに、力強く、毎日を過ごしてください。

### スケジュールを CHECK!

## 健康診断が始まります！

◆ 4月23日(火)	内科検診	1年・2年1組・5組
◆ 26日(金)	尿検査	全学年
◆ 30日(火)	内科検診	2年2、3組・3年
◆ 5月2日(火)	心臓病検診	1年生
◆ 22日(水)	眼科検診	全学年
◆ 24日(金)	尿検査	忘れた生徒
◆ 28日(火)	歯科検診	1年・2年1組・5組
◆ 6月4日(火)	歯科検診	2年2、3組・3年
◆ 5日(水)	耳鼻科検	全学年
◆ 7日(木)	心臓病検診	二次 該当者
◆ 11日(火)	心臓病検診	二次 該当者



今年度お世話になる  
学校医の先生方です

★内科	江口 学 先生
★眼科	斎藤哲也 先生
★耳鼻咽喉科	中村昭彦 先生
★歯科	小暮英夫 先生
★薬剤師	品田俊子 先生

## 朝ごはんで元気をチャージ!!

からだや脳のエネルギー源は、食事。夕食から朝食までは10～12時間も間が空くので、朝、起きた直後は、エネルギー切れ寸前。特に、たくさんのエネルギーを必要とする脳は、からだを感じる空腹以上に、腹ペコ状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、1日の活動に備えてエンジンがかかります。また、食べものをかんで、あごを動かすことは、脳を刺激して、ウォーミングアップになります。朝ごはんで元気をチャージして、脳もからだも、朝からしっかり動けるようにしましょう!!

## 保健室からのお知らせ

### 脊柱側弯症 問診票について（1年生のみ配布）

脊柱側弯症とは、背骨が曲がって背中が変形する病気です。内科検診時に学校医の先生によるチェックをしますので、記入をして4月17日（水）までに提出してください。

### 結核健康診断 問診票について（全学年配布）

結核についての健康管理を内科検診にて実施しています。保護者の正確な記入をお願いいたします。4月17日（水）までに提出してください。

### スポーツ振興センター加入同意書について

学校管理下で発生したケガで病院にかかった場合の医療費が給付される制度です。全員加入を原則としていますので、よろしくお願いします。4月17日（木）までに提出してください。

### 出席停止について

学校で注意しなければならない感染症には、右のような疾病があります。医師より診断された場合は、早急に学校まで御連絡ください。連絡をいただいた日から出席停止の扱いといたします。

- ・インフルエンザ
- ・流行性耳下腺炎
- ・流行性角結膜炎
- ・咽頭結膜熱
- ・麻疹
- ・風疹 など

## 脊柱側弯症について

### ▶どんな病気？

背骨がねじれて、横に曲がった状態になる病気で、多くの場合、原因は不明です。

### ▶どうやって見つけるの？

背中や肩、腰の状態を見たり、特殊なカメラで背中を撮影するモアレ検査を行ったりします。これらの検査の結果、側弯症の疑いがあるときは、さらに詳しい検査を受けることになります。

### ▶治療法は？

早く治療を始めれば、進行を防ぐことができます。治療法は、症状の進み方によって異なります。



## 保健室は…

- ① 病気やけがの手当をするところです。
- ② 体の成長を調べるところです。
- ③ 体や健康について学ぶところです。
- ④ 体や心についての疑問や悩みを相談するところです。

担任や学年の先生に断ってから、来室しましょう！