

保健だより

2025年4月7日(月) NO.1

【新年度スタート号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

4/7
世界保健デー

入学・進級おめでとうございます！

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新たな学年での生活が、いよいよ始まりますね。保健室では、みなさんが元気に生活を送れるように支えます。体や心の調子がよくないときは、保健室利用も選択肢の一つにしてください。

基本的な生活習慣を整えつつ、困ったときは友達や家族、先生のことにも頼りながら、健康に新生活を始めましょう。

よいスタートダッシュのために……

★朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日で最初のエネルギー。1時間目からしっかり脳が働き、勉強もはかどります。運動部のみなさんは、体づくりにも重要です。

★ストレスをためないようにしよう

音楽を聴いたり、漫画を読んだり、運動したり、自分に合う方法で、ストレス発散をしましょう。悪口を言わない、挨拶をするなど、心地よい環境をみんなで作ることも大切です。

★よい睡眠をとろう

毎日の就寝、起床を規則正しくしましょう。朝は日光を浴びることで脳が目覚めてリズムが整います。逆に夜中にスマホの光を見続けると、脳が寝る体制に入れず、睡眠の質が落ちます。

4/7 世界保健デー

1984年4月7日、「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目指して、世界保健機関（WHO）が設立されました。これを記念して、毎年4月7日を「世界保健デー」と定めています。

保健だより

2025年4月8日(火) NO.2

【二計測・聴力・視力号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

1年生

明日の健康診断について

新年度が始まって早速、健康診断が始まります。昨年と比べてどれだけ体が成長したか、目や耳の調子が悪くなっていないかを確認します。

【1年生の検査項目：二計測、聴力、視力検査】

- 服装：ジャージ、Tシャツ
- 前日の準備：風呂に入り、体を清潔にする。
無理のない範囲で耳掃除をする。
健康カードを未提出の人は、カバンにしまう。
- 当日の準備：髪が肩につく人は、下の方や横で髪をしぼる。
※身長を正しく測るために必要です。
眼鏡、コンタクトをしている人は、装着するか、持参する。
- 時間：2時間目（男子は前半…教室、後半…体育館 女子は前半…体育館、後半…教室）
- 約束：私語をしない。素早く移動する。担当する先生の指示をよく聞く。
「お願いします」「ありがとうございます」などの挨拶をする。
- 検査後：測定、検査が終わったら、教室で持ち帰りシートを記入する。（聴力以外）
- 欠席者：後日、保健室で測定、検査をする。

教室会場

【流れ】

- ①出席番号順に検査を受ける。
- ②検査が終わったら、検査結果を持ち帰りシートに記入する。
- ③移動時刻になったら整列し、速やかに体育館へ移動する。

【測定、検査の仕方】

身長・体重

- ①健康カードを担当の先生に渡す。
- ②眼鏡、コンタクトがある人は装着し、担任に伝える。
- ③左、右の順で目を遮眼子で隠し、検査を受ける。
※遮眼子が目や顔に触れないようにする。
- ④健康カードを受け取る。



体育館会場

【会場内での動き】

1組：身長→体重→聴力 2組：体重→聴力→身長 3組：聴力→身長→体重

【流れ】

- ①女子はチャイムが鳴るまでに、健康カードを持って体育館で整列する。
- ②靴を脱ぎ、壁際に並べる。
- ③検査の注意を聞き、検査を受ける。
- ④移動時刻になったら整列し、速やかに教室へ戻る。

【測定、検査の仕方】

身長・体重

- ①健康カードを担当の先生に渡す。
- ②靴下のまま測定する。
- ③健康カードを受け取る。

聴力

- ①健康カードを担当の先生に渡す。
- ②ヘッドホンを耳にしっかりとあてる。
※髪の毛を挟まないよう注意
- ③音が聞こえている間、ボタンを押し続けるか、手を上げ続ける。
- ④両耳が終わったら、健康カードを受け取る。

○よく聞き取れない音があった場合は、後日保健室で再検査を行います。それでも聞き取れない音があった場合のみ、家庭へ連絡をします。

○大きくしないとテレビの音が聞こえない、呼ばれているのに気がつかないことがあるなど、気になることがある人は、いつでも相談に来てください。

保護者の方へ

明日の二計測、視力検査の結果は、持ち帰りシートに転記し、当日にお子さんが持ち帰ります。お子さんの成長と、視力の状態をぜひご確認ください。

保健にかかわる提出物

●4月9日(水)まで

- ①緊急時の連絡先
- ②健康カード

※明日の健康診断で使用します
忘れずに！

●4月11日(金)まで

- ①結核検診問診票
- ②内科検診事前調査票
- ③内科検診問診票(脊柱・四肢)

※③は希望者のみ

学校健康検診日程



【4月】

9(水)…二計測・視力検査(全学年)
聴力検査(1・3年)

【5月】

14(水)…尿検査1次(全学年)
16(金)…内科検診(2年1組、2組)
19(月)…歯科検診(全学年)
28(火)…内科検診(3年1組、2組)
尿検査2次(1次欠席者・陽性者)

【6月】

3(火)…内科検診(1年生)
4(水)…心臓検診(1年)
11(水)…内科検診(5組、2年3組、3年3組)

保健だより

2025年4月8日(火) NO.2

【二計測・聴力・視力号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

3年生

明日の健康診断について

新年度が始まって早速、健康診断が始まります。昨年と比べてどれだけ体が成長したか、目や耳の調子が悪くなっていないかを確認します。

【1年生の検査項目：二計測、聴力、視力検査】

- 服装：ジャージ、Tシャツ
- 前日の準備：風呂に入り、体を清潔にする。
無理のない範囲で耳掃除をする。
健康カードを未提出の人は、カバンにしまう。
- 当日の準備：髪が肩につく人は、下の方や横で髪をしぼる。
※身長を正しく測るために必要です。
眼鏡、コンタクトをしている人は、装着するか、持参する。
- 時間：1時間目（男子は前半…教室、後半…体育館 女子は前半…体育館、後半…教室）
- 約束：私語をしない。素早く移動する。担当する先生の指示をよく聞く。
「お願いします」「ありがとうございます」などの挨拶をする。
- 検査後：測定、検査が終わったら、教室で持ち帰りシートを記入する。（聴力以外）
- 欠席者：後日、保健室で測定、検査をする。

教室会場

【流れ】

- ①出席番号順に検査を受ける。
- ②検査が終わったら、検査結果を持ち帰りシートに記入する。
- ③移動時刻になったら整列し、速やかに体育館へ移動する。

【測定、検査の仕方】

身長・体重

- ①健康カードを担当の先生に渡す。
- ②眼鏡、コンタクトがある人は装着し、担任に伝える。
- ③左、右の順で目を遮眼子で隠し、検査を受ける。
※遮眼子が目や顔に触れないようにする。
- ④健康カードを受け取る。



体育館会場

【会場内での動き】

1組：身長→体重→聴力 2組：体重→聴力→身長 3組：聴力→身長→体重

【流れ】

- ①女子はチャイムが鳴るまでに、健康カードを持って体育館で整列する。
- ②靴を脱ぎ、壁際に並べる。
- ③検査の注意を聞き、検査を受ける。
- ④移動時刻になったら整列し、速やかに教室へ戻る。

【測定、検査の仕方】

身長・体重

- ①健康カードを担当の先生に渡す。
- ②靴下のまま測定する。
- ③健康カードを受け取る。

聴力

- ①健康カードを担当の先生に渡す。
- ②ヘッドホンに耳にしっかりとあてる。
※髪の毛を挟まないよう注意
- ③音が聞こえている間、ボタンを押し続けるか、手を上げ続ける。
- ④両耳が終わったら、健康カードを受け取る。

○よく聞き取れない音があった場合は、後日保健室で再検査を行います。それでも聞き取れない音があった場合のみ、家庭へ連絡をします。

○大きくしないとテレビの音が聞こえない、呼ばれているのに気がつかないことがあるなど、気になることがある人は、いつでも相談に来てください。

保護者の方へ

明日の二計測、視力検査の結果は、持ち帰りシートに転記し、当日にお子さんが持ち帰ります。お子さんの成長と、視力の状態をぜひご確認ください。

保健にかかわる提出物

●4月9日（水）まで

- ①緊急時の連絡先

●4月11日（金）まで

- ①結核検診問診票
- ②内科検診事前調査票
- ③内科検診問診票（脊柱・四肢）
※③は希望者のみ

学校健康検診日程

【4月】

9（水）…二計測・視力検査（全学年）
聴力検査（1・3年）

【5月】

14（水）…尿検査1次（全学年）
16（金）…内科検診（2年1組、2組）
19（月）…歯科検診（全学年）
28（火）…内科検診（3年1組、2組）
尿検査2次（1次欠席者・陽性者）

【6月】

3（火）…内科検診（1年生）
4（水）…心臓検診（1年）
11（水）…内科検診（5組、2年3組、3年3組）



保健だより

2025年4月8日(火) NO.2

【二計測・聴力・視力号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

2年生

明日の健康診断について

新年度が始まって早速、健康診断が始まります。昨年と比べてどれだけ体が成長したか、目や耳の調子が悪くなっていないかを確認します。

【1年生の検査項目：二計測、聴力、視力検査】

- 服装：ジャージ、Tシャツ
- 前日の準備：風呂に入り、体を清潔にする。
無理のない範囲で耳掃除をする。
健康カードを未提出の人は、カバンにしまう。
- 当日の準備：髪が肩につく人は、下の方や横で髪をしぼる。
※身長を正しく測るために必要です。
眼鏡、コンタクトをしている人は、装着するか、持参する。
- 時間：3時間目（男子は前半…教室、後半…体育館 女子は前半…体育館、後半…教室）
- 約束：私語をしない。素早く移動する。担当する先生の指示をよく聞く。
「お願いします」「ありがとうございます」などの挨拶をする。
- 検査後：測定、検査が終わったら、教室で持ち帰りシートを記入する。（聴力以外）
- 欠席者：後日、保健室で測定、検査をする。

教室会場

【流れ】

- ①出席番号順に検査を受ける。
- ②検査が終わったら、検査結果を持ち帰りシートに記入する。
- ③移動時刻になったら整列し、速やかに体育館へ移動する。

【測定、検査の仕方】

身長・体重

- ①健康カードを担当の先生に渡す。
- ②眼鏡、コンタクトがある人は装着し、担任に伝える。
- ③左、右の順で目を遮眼子で隠し、検査を受ける。
※遮眼子が目や顔に触れないようにする。
- ④健康カードを受け取る。



体育館会場

【流れ】

- ①女子はチャイムが鳴るまでに、健康カードを持って体育館で整列する。
- ②靴を脱ぎ、壁際に並べる。
- ③検査の注意を聞き、検査を受ける。
- ④移動時刻になったら整列し、速やかに教室へ戻る。

【測定、検査の仕方】

身長・体重

- ①健康カードを担当の先生に渡す。
- ②靴下のまま測定する。
- ③健康カードを受け取る。

保護者の方へ

明日の二計測、視力検査の結果は、持ち帰りシートに転記し、当日にお子さんが持ち帰ります。
お子さんの成長と、視力の状態をぜひご確認ください。

保健にかかわる提出物

●4月9日（水）まで

- ①緊急時の連絡先

●4月11日（金）まで

- ①結核検診問診票
- ②内科検診事前調査票
- ③内科検診問診票（脊柱・四肢）

※③は希望者のみ

学校健康検診日程



【4月】

9（水）…二計測・視力検査（全学年）
聴力検査（1・3年）

【5月】

14（水）…尿検査1次（全学年）
16（金）…内科検診（2年1組、2組）
19（月）…歯科検診（全学年）
28（火）…内科検診（3年1組、2組）
尿検査2次（1次欠席者・陽性者）

【6月】

3（火）…内科検診（1年生）
4（水）…心臓検診（1年）
11（水）…内科検診（5組、2年3組、3年3組）

保健だより

2025年4月28日(月) NO.3

【修学旅行号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

4/28
職場での安全と
健康のための
世界デー

1週間後は 修学旅行！

東京各所をまわり、夜は同じ部屋の友達と語るなど、修学旅行は楽しみなことがたくさんですね。体調を崩しては、東京での2泊3日を満喫することができません。元気に3日間を過ごすために、事前の準備と当日の行動に注意しましょう。

事前準備編

衛生用品

ハンカチ・ティッシュ

洗った手を拭くため、鼻血が出たときのために、バッグやポケットに必ず入れましょう。

生理用品

月経（生理）は、予定していない日に突然来ることがあります。お守りとして、1・2枚を持っていくことをおすすめします。※養護教諭の方でも緊急用の生理用品、下着などを用意します。

持参薬

用量・用法

どんな症状のために、いつ、どれくらい使うのか、把握しましょう。覚えられない人は、しおりにメモしておきましょう。

アレルギー

症状・対応

どんな食べ物・物質で、どんな症状が出るのか、把握しましょう。症状が出た時の対応についても保護者と相談してください。

成分表・アレルギー表示

食事は自己判断が主になります。成分表などの見方を確認しましょう。

当日編

持参薬

人に渡さない・もらわない

薬は、「他に飲んでいる薬との相性」「ぜんそくや心臓病などの病気の有無」「アレルギー」などを考えて処方されています。
個人間のやり取りは危険なので、しないでください。

食事・排便

程よい量

食べる量が少ないとエネルギー不足になり、熱中症や体調不良のリスクが高まります。食べすぎは、腹痛の原因になります。
程よい量で食事を楽しみましょう。

トイレに行く

旅行中は排便の機会を逃しがちですが、腹痛・吐き気につながります。
タイミングを見て、トイレを利用するようにしましょう。

熱中症

気温

旅行中の東京の予報は $21\sim 25^{\circ}\text{C}/15\sim 16^{\circ}\text{C}$ 、最近の江別は $10\sim 16^{\circ}\text{C}/3\sim 7^{\circ}\text{C}$ です。体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい状況です。
天気や時間によって、当日の気温は変化します。
天気予報を確認し、その日の服装や持ち物を工夫しましょう。

水分補給

見学や移動、行程通りに進めることに意識がいき、水分補給を忘れてしまいがちです。こまめに水分補給をしながら、行程を進めましょう。

睡眠

寝てください

気温が高く、人の多い東京で、慣れない活動を3日間行います。
心身ともに確実に疲れます。横になって目をつぶり、寝てください。

体調不良や、薬・月経で困ったときは、いつでも声をかけてくださいね。
体調を整えて、良い修学旅行にしましょう。

保健だより

2025年5月13日(火) NO.4

【尿検査号】

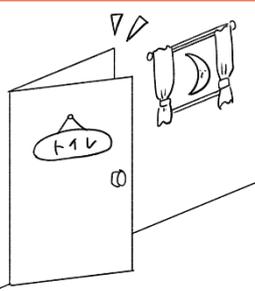
江別市立江別第二中学校

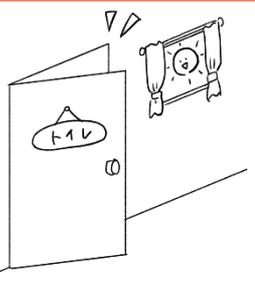
発行者：吉原垂花梨

明日は 尿検査の提出日 です！

- 対象：全校生徒
- 配布物：①紙コップ ②試験管 ③名前シール
- 前日の準備：ビタミンCをとりすぎない。
トイレに行ってから寝る。
- 提出のしかた：教室の試験管立てに、尿の入った試験管を立てる。(出席番号順)

尿のとり方

- 

・寝る前にトイレをする
- 

・起きてすぐトイレに行く
・出始めの尿はトイレに、途中から紙コップにする
- 

・紙コップの尿を試験管の8分目まで入れる
・名前シールを貼る
・袋に入れてカバンにしまう

翌日の朝、忘れないための工夫を！

- *道具をトイレに置いておく
- *枕元に置いておく
- *トイレに張り紙をする など

シールの上下に注意！

通常通り出せない！

- 当日欠席になった
- 尿をとったが、家に忘れた
→9:30までに保健室に届けてもらえれば、間に合います！
- 尿をとり忘れた
- 生理などで尿をとらなかった
→5月28日(水)の二次検査で提出してください。
配布した紙コップなどは、家で保管してください。

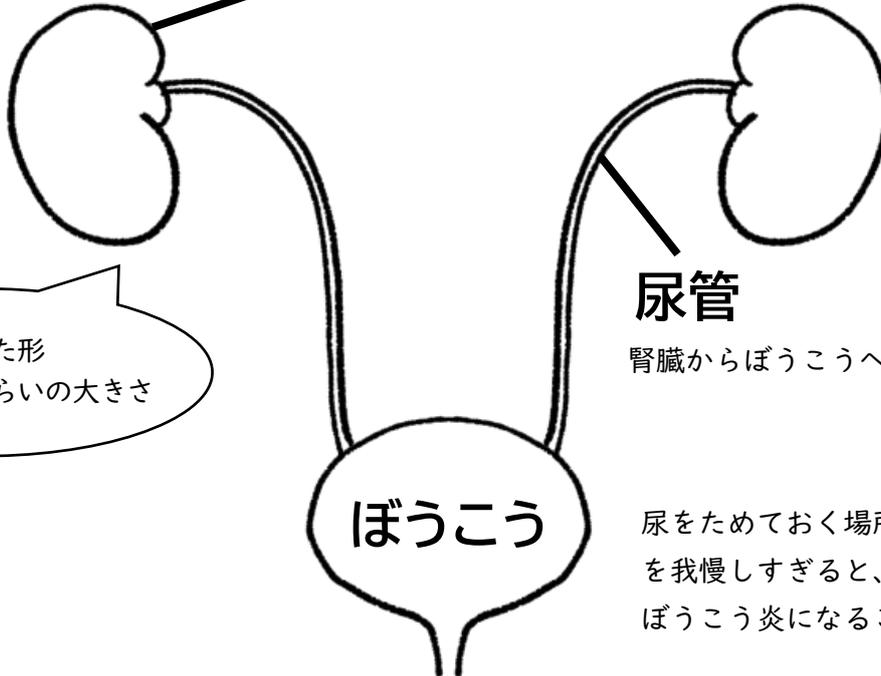


よく見て貼ってください

じんぞう 尿と腎臓 Q&A

じんぞう
腎臓

血液の中のいらぬものを取り除きます。
取り除いた不要物は、尿にします。



- ・ソラマメに似た形
- ・握りこぶしくらいの大きさ

尿管

腎臓からぼうこうへ、尿を送ります。

ぼうこう

尿をためておく場所です。おしっこ
を我慢しすぎると、炎症を起こし、
ぼうこう炎になることも…

Q どうして、朝一番の尿？

A 夜中に作られた尿が必要だからです。

起きて体を動かすと、たんぱくが尿に混じってしまうことがあります。起きたらすぐに、トイレで尿をとりましょう。

Q 尿検査で何を調べている？

A 腎臓が健康かを調べます。

たんぱく、血液、糖などが尿中にどれくらい含まれているかを調べます。

- たんぱく、血液が多く含まれていると…
腎臓の病気がかかっているかも！
- 糖が多く含まれていると…
糖尿病などの病気がかかっているかも！

Q どうして、出始めの尿はトイレにするんですか？

A 出始めの尿には雑菌が混ざるからです。

尿の出口には雑菌があり、出始めの尿に混じってしまいます。正しく検査をするために、出始めは捨てましょう。

保健にかかわる提出物

●心臓検診事前調査票

～5月21日(水)

※1年生のみ

学校健康検診日程

【5月】

14(水)…尿検査1次(全学年)

16(金)…内科検診(2年1組、2組)

19(月)…歯科検診(全学年)

28(火)…内科検診(3年1組、2組)

尿検査2次(1次欠席・陽性者)

【6月】

3(火)…内科検診(1年生)

4(水)…心臓検診(1年)

11(水)…内科検診(5組、2年3組、3年3組)

保健だより

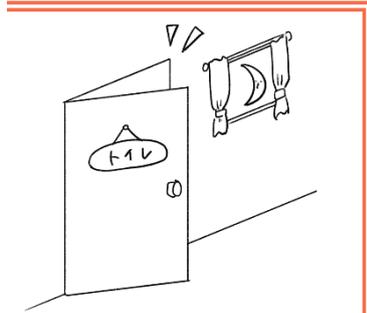
2025年5月26日(月)

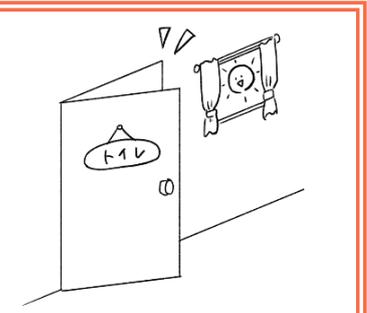
【尿 二次検査号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

28日(水) は 尿検査の提出日 です！

- 対象：一次未提出者、再検査者
- 用具：①紙コップ ②試験管 ③名前シール
再検査者には本日配布しました。
一次未提出者で用具が足りない人は、保健室まできてください。
- 前日の準備：ビタミンCをとりすぎない。 トイレに行ってから寝る。
- 提出のしかた：**8時～8時15分に保健室に持参する。**

尿のとり方

- 

・寝る前にトイレをする
- 

・起きてすぐトイレに行く
・出始めの尿はトイレに、
途中から紙コップにする
- 

・紙コップの尿を試験管の
8分目まで入れる
・名前シールを貼る
・袋に入れてカバンにしまう

翌日の朝、忘れないための工夫を！

- *道具をトイレに置いておく
- *枕元に置いておく
- *トイレに張り紙をする など

用具がない人

保健室に取りに来てください！

上下に注意！



よく見て貼ってください

通常通り出せない！

- 当日欠席になった
- 尿をとったが、家に忘れた
→ **10:00**までに保健室に届けて
いただくと、間に合います！

保健だより

2025年5月15日(木) NO.5
【内科・結核検診、歯科検診号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

5月15日は
水分補給の日

内科・結核検診 が始まります！

日程・対象者

5月16日(金)…2年1組、2組

5月28日(火)…3年1組、2組

6月 3日(火)…1年生

6月11日(水)…5組、2年3組、3年3組

●時刻:13時30分～

●場所:図書室

●検査順:2年1組男→女→2組女→男

検診の流れ

1

- ・ジャージの上着は教室に置いていく
 - ・呼ばれたら整列し、図書室へ移動する
 - ・会場で事前調査票を受け取り、待機する
- 移動、待機はすばやく、静かにする

2

- ・学校医に挨拶をし、事前調査票を渡す
- ・正面、背面の聴診を受ける
- ・必要に応じて、問診や背骨の触診などを受ける

前日のお願い

- 入浴
必ず入浴し、体を清潔にして登校しましょう。
- 服装
ジャージ登校です。
Tシャツで検査を行います。

学校医の先生方

内科・結核検診でお世話になるのは、こちらの先生方です。

- 紺野内科医院 紺野清文 先生
- 緑苑クリニック 塚本隆裕 先生

検診の際は、はきはきとした挨拶や返事をしましょう。

みているポイント

- ・心臓や肺の音
- ・四肢や骨の機能
- ・顔色や皮膚の様子
- ・栄養状態 など

5 / 19 (月)は 歯科検診です！

- 時刻:9時30分～
- 場所:図書室
- 検査順:3年→2年→1年→5組
(各学年1組→2組→3組)

お願い

- 前日 寝る前
 - 当日 朝食後
- 歯磨きをしましょう。**

検診の流れ

1

- ・呼ばれたら整列し、図書室へ移動する
- ・会場で配られた健康診断票を持ち、待機する

2

- ・学校医に挨拶をし、健康診断票を渡す
- ・口を大きく開け、検診を受ける

学校歯科医の先生

- クオレ矯正歯科クリニック 堀井豪 先生
- 歯科衛生士の方々にもお世話になります。
検診の際は、はきはきとした挨拶や返事を
しましょう。

みているポイント

- ・虫歯の有無
- ・歯茎の炎症
- ・歯垢の付着具合
- ・歯石の沈着
- ・歯並び
- ・かみ合わせ
- ・あごの様子

むし歯になった歯は、歯医者さんの処置でも**元通りに治せません。**
むし歯にならないよう**予防すること、**
進行する前に処置を受けることが大切です。

保健にかかわる提出物

- 心臓検診事前調査票**
～5月21日(水)
※1年生のみ

学校健康検診日程

【5月】

- 16(金)…内科検診(2年1組、2組)
- 19(月)…**歯科検診**(全学年)
- 28(火)…内科検診(3年1組、2組)
尿検査2次(1次欠席・陽性者)

【6月】

- 3(火)…内科検診(1年生)
- 4(水)…**心臓検診**(1年)
- 11(水)…内科検診(5組、2年3組、3年3組)

保健だより

2025年5月15日(木) NO.5
【内科・結核検診、歯科検診号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

5月15日は
水分補給の日

内科・結核検診 が始まります！

日程・対象者

5月16日(金)…2年1組、2組

5月28日(火)…3年1組、2組

6月 3日(火)…1年生

6月11日(水)…5組、2年3組、3年3組

●時刻:13時30分～

●場所:図書室

●検査順:3年1組男→女→2組女→男

検診の流れ

1

- ・ジャージの上着は教室に置いていく
 - ・呼ばれたら整列し、図書室へ移動する
 - ・会場で事前調査票を受け取り、待機する
- 移動、待機はすばやく、静かにする

2

- ・学校医に挨拶をし、事前調査票を渡す
- ・正面、背面の聴診を受ける
- ・必要に応じて、問診や背骨の触診などを受ける

前日のお願い

- 入浴
必ず入浴し、体を清潔にして登校しましょう。
- 服装
ジャージ登校です。
Tシャツで検査を行います。

学校医の先生方

内科・結核検診でお世話になるのは、こちらの先生方です。

- 紺野内科医院 紺野清文 先生
- 緑苑クリニック 塚本隆裕 先生

検診の際は、はきはきとした挨拶や返事をしましょう。

みているポイント

- ・心臓や肺の音
- ・四肢や骨の機能
- ・顔色や皮膚の様子
- ・栄養状態 など

5 / 19 (月)は 歯科検診です！

- 時刻:9時30分～
- 場所:図書室
- 検査順:3年→2年→1年→5組
(各学年1組→2組→3組)

お願い

- 前日 寝る前
 - 当日 朝食後
- 歯磨きをしましょう。**

検診の流れ

1

- ・呼ばれたら整列し、図書室へ移動する
- ・会場で配られた健康診断票を持ち、待機する

2

- ・学校医に挨拶をし、健康診断票を渡す
- ・口を大きく開け、検診を受ける

学校歯科医の先生

- クオレ矯正歯科クリニック 堀井豪 先生
- 歯科衛生士の方々にもお世話になります。
検診の際は、はきはきとした挨拶や返事を
しましょう。

みているポイント

- ・虫歯の有無
- ・歯垢の付着具合
- ・歯並び
- ・あごの様子
- ・歯茎の炎症
- ・歯石の沈着
- ・かみ合わせ

むし歯になった歯は、歯医者さんの処置でも元通りに治せません。
むし歯にならないよう**予防すること、**
進行する前に処置を受けることが大切です。

保健にかかわる提出物

- 心臓検診事前調査票**
～5月21日(水)
※1年生のみ

学校健康検診日程

【5月】

- 16(金)…内科検診(2年1組、2組)
- 19(月)…**歯科検診**(全学年)
- 28(火)…内科検診(3年1組、2組)
尿検査2次(1次欠席・陽性者)

【6月】

- 3(火)…内科検診(1年生)
- 4(水)…**心臓検診**(1年)
- 11(水)…内科検診(5組、2年3組、3年3組)

保健だより

2025年5月15日(木) NO.5
【内科・結核検診、歯科検診号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

5月15日は
水分補給の日

内科・結核検診 が始まります！

日程・対象者

5月16日(金)…2年1組、2組

5月28日(火)…3年1組、2組

6月 3日(火)…1年生

6月11日(水)…5組、2年3組、3年3組

●時刻:13時30分～

●場所:図書室

●検査順:男子1組→2組→3組

→女子→1組→2組→3組

検診の流れ

1

- ・ジャージの上着は教室に置いていく
- ・呼ばれたら整列し、図書室へ移動する
- ・会場で事前調査票を受け取り、待機する

●移動、待機はすばやく、静かにする

2

- ・学校医に挨拶をし、事前調査票を渡す
- ・正面、背面の聴診を受ける
- ・必要に応じて、問診や背骨の触診などを受ける

前日のお願い

●入浴

必ず入浴し、体を清潔にして登校しましょう。

●服装

ジャージ登校です。

Tシャツで検査を行います。

学校医の先生方

内科・結核検診でお世話になるのは、こちらの先生方です。

●紺野内科医院 紺野清文 先生

●緑苑クリニック 塚本隆裕 先生

検診の際は、はきはきとした挨拶や返事をしましょう。

みているポイント

- ・心臓や肺の音
- ・四肢や骨の機能
- ・顔色や皮膚の様子
- ・栄養状態 など

5 / 19 (月)は 歯科検診です！

- 時刻:9時30分～
- 場所:図書室
- 検査順:3年→2年→1年→5組
(各学年1組→2組→3組)

お願い

- 前日 寝る前
 - 当日 朝食後
- 歯磨きをしましょう。**

検診の流れ

1

- ・呼ばれたら整列し、図書室へ移動する
- ・会場で配られた健康診断票を持ち、待機する

2

- ・学校医に挨拶をし、健康診断票を渡す
- ・口を大きく開け、検診を受ける

学校歯科医の先生

- クオレ矯正歯科クリニック 堀井豪 先生
- 歯科衛生士の方々にもお世話になります。
検診の際は、はきはきとした挨拶や返事を
しましょう。

みているポイント

- ・虫歯の有無
- ・歯茎の炎症
- ・歯垢の付着具合
- ・歯石の沈着
- ・歯並び
- ・かみ合わせ
- ・あごの様子

むし歯になった歯は、歯医者さんの処置でも元通りに治せません。
むし歯にならないよう**予防すること、**
進行する前に処置を受けることが大切です。

保健にかかわる提出物

- 心臓検診事前調査票**
～5月21日(水)
※1年生のみ

学校健康検診日程

【5月】

- 16(金)…内科検診(2年1組、2組)
- 19(月)…**歯科検診**(全学年)
- 28(火)…内科検診(3年1組、2組)
尿検査2次(1次欠席・陽性者)

【6月】

- 3(火)…内科検診(1年生)
- 4(水)…**心臓検診**(1年)
- 11(水)…内科検診(5組、2年3組、3年3組)

保健だより

2025年5月15日(木) NO.5
【内科・結核検診、歯科検診号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

5月15日は
水分補給の日

内科・結核検診 が始まります！

日程・対象者

5月16日(金)…2年1組、2組

5月28日(火)…3年1組、2組

6月 3日(火)…1年生

6月11日(水)…5組、2年3組、3年3組

●時刻:13時30分～

●場所:図書室

●検査順: 5組女子→男子

→2年3組男子→女子

→3年3組女子→男子

検診の流れ

1

- ・ジャージの上着は教室に置いていく
- ・呼ばれたら整列し、図書室へ移動する
- ・会場で事前調査票を受け取り、待機する

●移動、待機はすばやく、静かにする

2

- ・学校医に挨拶をし、事前調査票を渡す
- ・正面、背面の聴診を受ける
- ・必要に応じて、問診や背骨の触診などを受ける

前日のお願い

●入浴

必ず入浴し、体を清潔にして登校しましょう。

●服装

ジャージ登校です。

Tシャツで検査を行います。

学校医の先生方

内科・結核検診でお世話になるのは、こちらの先生方です。

●紺野内科医院 紺野清文 先生

●緑苑クリニック 塚本隆裕 先生

検診の際は、はきはきとした挨拶や返事をしましょう。

みているポイント

- ・心臓や肺の音
- ・四肢や骨の機能
- ・顔色や皮膚の様子
- ・栄養状態 など

5 / 19 (月)は 歯科検診です！

- 時刻:9時30分～
- 場所:図書室
- 検査順:3年→2年→1年→5組
(各学年1組→2組→3組)

お願い

- 前日 寝る前
 - 当日 朝食後
- 歯磨きをしましょう。**

検診の流れ

1

- ・呼ばれたら整列し、図書室へ移動する
- ・会場で配られた健康診断票を持ち、待機する

2

- ・学校医に挨拶をし、健康診断票を渡す
- ・口を大きく開け、検診を受ける

学校歯科医の先生

- クオレ矯正歯科クリニック 堀井豪 先生
歯科衛生士の方々にもお世話になります。
検診の際は、はきはきとした挨拶や返事を
しましょう。

みているポイント

- ・虫歯の有無
- ・歯茎の炎症
- ・歯垢の付着具合
- ・歯石の沈着
- ・歯並び
- ・かみ合わせ
- ・あごの様子

むし歯になった歯は、歯医者さんの処置でも**元通りに治せません。**
むし歯にならないよう**予防すること、**
進行する前に処置を受けることが大切です。

保健にかかわる提出物

- 心臓検診事前調査票**
～5月21日(水)
※1年生のみ

学校健康検診日程

【5月】

- 16(金)…内科検診(2年1組、2組)
- 19(月)…**歯科検診**(全学年)
- 28(火)…内科検診(3年1組、2組)
尿検査2次(1次欠席・陽性者)

【6月】

- 3(火)…内科検診(1年生)
- 4(水)…**心臓検診**(1年)
- 11(水)…内科検診(5組、2年3組、3年3組)

保健だより

2025年5月23日(金) NO.6

【陸上記録会号】

江別市立江別第二中学校

発行者：吉原亜花梨

5月23日は
難病の日

来週は、陸上記録会 です！

1 よく眠る ～自律神経を整える！～

日々の運動で体は疲れています。睡眠をとり、体を休めましょう。

また、**自律神経**のバランスをとるためにも、睡眠は重要です。

自律神経は、心臓のはたらきや呼吸の状態、体温などを調整しています。活発に体を動かす**交感神経**というはたらきと、体を休める**副交感神経**というはたらきがあります。

睡眠不足で**自律神経**のバランスがとれなくなると、活発に動きたいときに**交感神経**がうまくはたらかなかったり、体を休めたいときに**副交感神経**がうまくはたらかなかったりします。

睡眠をとることで**自律神経**を整え、運動をするときに体がしっかり動くようにしましょう。

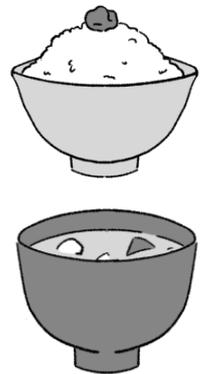


2 朝食をとる ～ブドウ糖は12時間でなくなる！～

脳のエネルギーになるのは、**ブドウ糖**のみです。食事で体内に入った**ブドウ糖**は12時間分しか体内に蓄えられません。夕食でとった**ブドウ糖**は、翌朝には消費されてなくなってしまいます。

エネルギー(**ブドウ糖**)不足になった脳は、うまく働くことができず判断力や集中力が低下したり、疲れやすくなったりします。

血中の**ブドウ糖**の濃度が低くなっている状態を**低血糖**といいます。**低血糖**になると、手や指の震え、頭痛、脈が速くなるなどの症状が出ます。重度の場合は、けいれん、意識障害や死に至ることもあります。

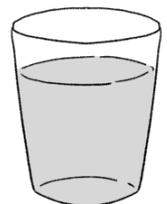


3 水分をとる ～のどがかわく前に飲む！～

のどがかわいたと感じた時には、すでに軽い**脱水状態**です。

脱水状態では、運動能力の低下やめまい、吐き気、頭がぼんやりするなどの症状が出ます。重度になると、汗が出なくなり、手足の震えや体温上昇、呼吸や脈が速くなるなどの症状が出て、意識障害や死に至ることもあります。

運動中はもちろん、室内で安静にしているときも水分補給をしましょう。起床後や風呂の前後、就寝前の水分補給も有効です。



万全の体調で、自己新記録を目指そう！

これからの時期…

熱中症 に注意！

重症度Ⅰ

呼吸が速い
多量の汗 めまい
唇のしびれ



重症度Ⅱ

頭痛 だるさ
吐き気 嘔吐
顔面蒼白



重症度Ⅲ

まっすぐ歩けない
けいれん
意識を失う



体の調子がいつもと違う

と感じたら…

- ①風通しのよい日陰で休もう
- ②太い血管を冷やそう
- ③水分、塩分を補給しよう

★回復しない場合は、受診！



予防するには…

オモテ面のポイント3つを
習慣にすること！

5/23 難病の日

2014年5月23日に「難病の患者に対する医療等に関する法律」が成立したことを記念し、難病の日に登録されています。

難病とは…

- ①病気になる原因が分かっていない
- ②治療方法が確立していない希少な病気
- ③長期の療養が必要である

学校健康健診日程

【5月】

28(火)…内科検診(3年1組、2組)
尿検査2次(1次欠席・陽性者)

【6月】

3(火)…内科検診(1年生)
4(水)…心臓検診(1年)
11(水)…内科検診(5組、2年3組、3年3組)

保健だより

2025年6月3日(火) NO.7

【心臓検診号】

江別市立江別第二中学校

発行者：吉原亜花梨

6月3日は
雲仙普賢岳
祈りの日

明日は **心臓検診** です！

- 対象：1年生
- 時刻：9時30分～
- 場所：図書室
- 検査順：5組→男子1→2→3組
→女子1→2→3組

何のため…？

心臓が鼓動を打つ時の電気信号を記録し、
気になる症状がないかを調べます。

前日のお願い

- 入浴
必ず入浴し、体を清潔にして登校しましょう。
- 服装
ジャージ登校です。
検査の際、シャツやブラジャーなどの下着を脱ぎます。
- 持ち物
下着を入れる袋があると便利です。

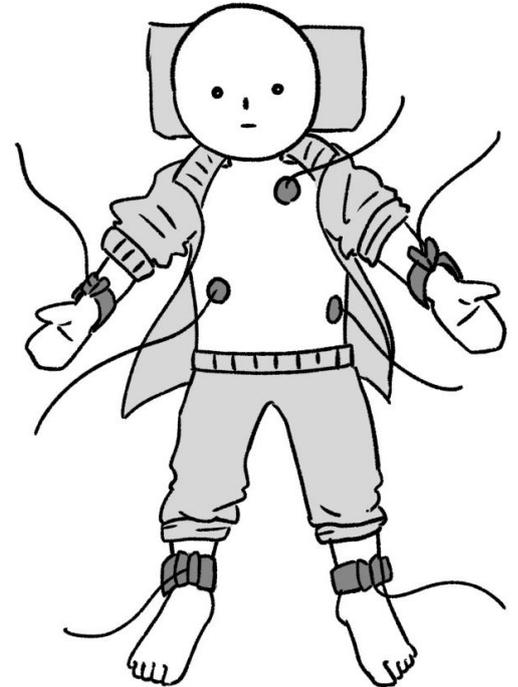
検診の流れ

- 1
- ・呼ばれたら、速やかに廊下に整列する。
※下着を入れる袋がある人は忘れず持つ
 - ・図書室まで静かに移動し、会場前で説明を聞く。

- 2
- ・事前調査票を受け取り、下着を脱ぐ。
 - ・手首足首が出るよう準備して、待機する。
 - ・必要に応じて、問診や背骨の触診などを受ける

- 3
- ・事前調査票を検査の方に渡し、ベッドの上で横になる。
 - ・検査を受ける。
 - *胸から腹までに吸盤のようなものをつける
 - *手首、足首に洗濯ばさみのようなものをつける
 - *全身の力を抜き、指示に従う

- 4
- ・終了後は、着替えをして教室へ戻る。



はさんだり、吸盤をつけたり
しますが、痛くありません。
検査中に電気が流れてビリビ
リすることはありません。

リラックスして受けましょう！

歯の健康 を守ろう！



歯科検診をおこなって…

- ・ **みがき残し**がある人が多かったです。
- ・ 今年の虫歯が **治療されないまま**の人がいました。

歯 ○×クイズ

1. むし歯になると、歯がとける。(○×)
2. むし歯になっても、骨折のようにそのうち治る。(○×)
3. 歯医者さんは、穴が開いた歯をもとに治すことができる。(○×)
4. 痛みがなければむし歯ではないので、安心してよい。(○×)

解説

1. **むし歯**になると歯がとけたり、穴が開いたりします。
進行すると、**神経**や**細胞**が**壊死(えし)**します。
2. 自然に治る可能性があるのは、**むし歯の疑いがある歯**までです。
歯科検診でむし歯と判断された歯は、基本的に**治療が必要**です。
3. 歯医者さんの処置は、むし歯の進行を止め、痛みを軽減させるものです。
穴が開いた歯は、**元の状態に戻りません**。
4. むし歯の初期は痛みや自覚症状がありません。
予防や**進行する前に処置を受ける**という意識が大切です。

**むし歯や、むし歯の疑いがあると
言われた人は、ぜひ歯医者さんへ！**

健康診断が終わりました

今年度もすべての健康診断が終了しました。検診結果の通知や欠席者の対応について、お知らせいたします。

必要に応じて、
専門医の受診をお願いします。

二計測、視力検査

- ・シートに記入し、当日持ち帰りました。
- ・欠席者は、保健室で検査を受けられます。

聴力検査 (1・3年生のみ)

- ・本日、個別での連絡が必要な方にのみ、お知らせを配付しました。
- ・欠席者は、保健室で検査を受けられます。

内科検診

- ・本日、個別での連絡が必要な方にのみ、お知らせを配付しました。
- ・欠席者への案内は、後日配付いたします。

歯科検診

- ・本日、受診者全員にお知らせを配付しました。
- ・欠席者には、後日、夏季休業中の受診に関する案内が配付されます。

尿検査

- ・本日、個別での連絡が必要な方にのみ、お知らせを配付しました。

心臓検診 (1年生のみ)

- ・後日、個別での連絡が必要な方にのみ、お知らせを配付します。
- ・欠席者には、受診案内を配布済みです。

6/27 日照権の日 ～日当たりと健康～

1972年6月27日に最高裁判所が下した判決を記念して、日照権の日と呼ばれています。最高裁判所は、隣家の増築により日当たり（日照）が悪くなったという住民の訴えに対し、「日当たりは、快適で健康な生活に必要な不可欠であり、法的な保護の対象となる」という判決を下しました。

日光を浴びることでセロトニンという物質が体内で作られます。

- ①セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、気分を安定させたり、幸福に感じさせたりする力があります。日照時間が少なくなり、セロトニンの分泌が減ると、うつ病のリスクが高まるといわれています。
- ②セロトニンは夜になるとメラトニンという睡眠ホルモンに変化します。日中にセロトニンが十分に作られると、睡眠の質も高くなります。

日当たりは、心身の健康を保つために重要な要素の一つです。

保健だより

2025年7月10日(木) NO.9

【宿泊学習号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

7/10は
納豆の日

来週は 宿泊学習！

宿泊学習は、街に出て学ぶ自主研修、友人と過ごす時間など普段はできない貴重な学びがたくさんです。体調を崩しては、せっかくの宿泊学習を満喫することができません。元気に2日間を過ごすために、事前の準備と当日の行動に注意しましょう。

事前準備編

衛生用品

ハンカチ・ティッシュ

洗った手を拭くため、鼻血が出たときのために、バッグやポケットに必ず入れましょう。

生理用品

月経（生理）は、予定していない日に突然来ることがあります。お守りとして、1・2枚を持っていくことをおすすめします。
※養護教諭の方でも緊急用の生理用品、下着などを用意します。

持参薬

用量・用法

どんな症状のために、いつ、どれくらい使うのか、把握しましょう。覚えられない人は、しおりにメモしておきましょう。

アレルギー

症状・対応

どんな食べ物・物質で、どんな症状が出るのか、把握しましょう。症状が出た時の対応についても保護者と相談してください。

成分表・アレルギー表示

自主研修の食事は自己判断になります。成分表の見方など確認しましょう。

当日編

持参薬

人に渡さない・もらわない

薬は、「他に飲んでいる薬との相性」「ぜんそくや心臓病などの病気の有無」「アレルギー」などを考えて処方されています。

個人でのやり取りは危険なので、しないでください。

※学校では、薬の用意はしません。必要な薬は各自で用意してください。

食事・排便

程よい量

食べる量が少ないとエネルギー不足になり、熱中症や体調不良のリスクが高まります。食べすぎは、腹痛の原因になります。

程よい量で食事を楽しみましょう。

トイレに行く

旅行中は排便の機会を逃しがちですが、腹痛・吐き気につながります。タイミングを見て、トイレを利用するようにしましょう。

熱中症

気温

旅行中の函館市の予報は **29°C/22~23°C**、最近の江別と大きく変わりません。気温が高く、さらに湿度も高いため、熱中症に注意が必要です。

天気予報で当日の天気、気温を確認し、その日の服装や持ち物を工夫しましょう。

水分補給

見学や移動、時間管理に意識がいき、水分補給を忘れてしまいがちです。こまめに水分補給をしながら、行程を進めましょう。

睡眠

寝ましょう

気温が高く慣れない環境で、一日中活動するので、心身ともに疲れます。熱中症予防、体調管理のために、横になって目をつぶり、寝てください。

体調不良や、薬・月経などで困ったときは、いつでも声をかけてくださいね。
体調を整えて、良い宿泊学習にしましょう。