

# ほけんだより

R3. 4. 12発行  
星が丘中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。心地よい緊張感の中、新年度が始まりましたね。みなさんの表情も、いつもよりキラッと引きしまっているように感じます。

新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方、環境の変化から体調を崩すこともあります。早寝を心がけ、朝は少しゆとりをもって起き、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。この1年間、みなさんの健康な毎日をサポートする養護教諭の水井知美です。よろしくお願いします。

## 4月の保健目標

自分の健康を理解しよう



尿検査の日程がまだ決まっていないので、後日お知らせします。



## 健康診断予定一覧



月 日 (曜日)	項目	時間	対象学年
4月12日 (月)	身体計測・視力・聴力	1・2校時	3年
	身体計測・視力	3・4校時	2年
4月13日 (火)	身体計測・視力・聴力	2・3校時	1年
4月14日 (水)	歯科検診	13:30~	9組/3年/2-1~2-4
	保健関係書類提出締切日		
4月15日 (木)	歯科検診	9:00~	2-5~2-7/1年
4月21日 (水)	眼科検診	9:00~	全学年
4月28日 (水)	心臓検診一次検診 (心音図・心電図)	8:45~	1年
5月12日 (水)	耳鼻科検診	9:00~	2年/3年
5月19日 (水)	心臓検診二次検診 (心音図・心電図)	13~30~	1年該当者
5月21日 (金)	耳鼻科検診	9:00~	1年/5月12日検診欠席者
6月 1日 (火)	心臓検診二次検診 (胸部X線撮影)	13:30~	1年該当者
6月24日 (木)	内科・結核・運動器健診	13:30~	9組/3年/1-1~1-3
6月25日 (金)	内科・結核・運動器健診	13:30~	2年/1-4~1-7

お世話になる学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方です。

- ・内科校医 大栗 健彦 先生 (大栗内科クリニック)
- ・内科校医 梅園 恭明 先生 (梅園医院)
- ・眼科校医 稲葉 全郎 先生 (稲葉眼科)
- ・耳鼻科校医 田代 昌継 先生 (田代耳鼻咽喉科医院)
- ・歯科校医 臼井 康祐 先生 (臼井歯科医院)
- ・歯科校医 長 正英 先生 (長歯科医院)
- ・学校薬剤師 保坂 恒 先生 (ハーモニー薬局)

健康診断は、自分の体や健康状態を知るチャンスです。





## 保健関係書類についてのお願い



年度始めは、提出書類がたくさんあります。よくご確認ください、提出期限までに学級担任までご提出をお願いします。

### ○緊急連絡カードについて

早退する場合や、学校でケガや病気が起きてご連絡を差し上げる場合に使用します。緊急時に連絡が取れる電話番号をご記入ください。なお、ご自宅の固定電話がある方は携帯電話と合わせてご記入ください。

※年度途中に、お勤め先の変更や携帯電話の番号の変更などはお子さんを通して必ず学級担任へお知らせください。

## 化学物質過敏症って知ってる？

衣類防虫剤や香料(香水・整髪料・柔軟剤・洗剤等)など身近な製品に、過敏に反応し、困っている人がいます。

私たちの生活空間に存在するさまざまな種類の極めて微量な化学物質に反応して、頭痛・倦怠感等の症状があらわれるとされています。個人差はありますが、許容量を一定量超えると引き起こされるといわれており、発症のメカニズムについてはまだ未解明な部分が多く、誰にでも発症するリスクがあります。最近では、柔軟剤や洗剤などの化学物質の香りによって健康被害を受ける「香害(こうがい)」が原因となって化学物質過敏症を発症する方が増加しています

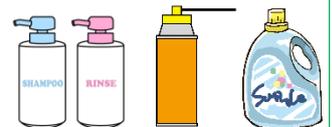
### 原因となる可能性のあるもの



洗剤、シャンプー・リンス、柔軟剤、タバコ、香水、防虫剤、殺虫剤、虫よけスプレー など

### 症状(例)

頭痛、吐き気、鼻水、耳鳴り、のどの痛み、せき、どうき息切れ、湿疹、目がチカチカする など



### 保護者の皆様へ

・洗剤や柔軟剤の多くには、合成化学物質が使われているため、洗濯後もそれらの成分が残り、肌荒れやアレルギー、体調不良を引き起こす恐れがあるとも言われています。また、使っているうちに香りに慣れてしまい、使う量が増えていることもあるようです。においの感じ方には個人差があり、自分にとっては快適な香りでも、他人は不快に感じ体調を崩す人もあります。

※共用の給食用白衣の洗濯には、できるだけ香りの弱い洗剤を使う、使用する量を調節する、すすぐ回数を増やす、柔軟剤は使わないなど、ご協力いただけるとありがたいです。ご協力よろしくお願いたします。

参考：宇都宮市教育委員会作成 化学物質過敏症啓発ポスター

