



令和2年  
宮の原中 保健室

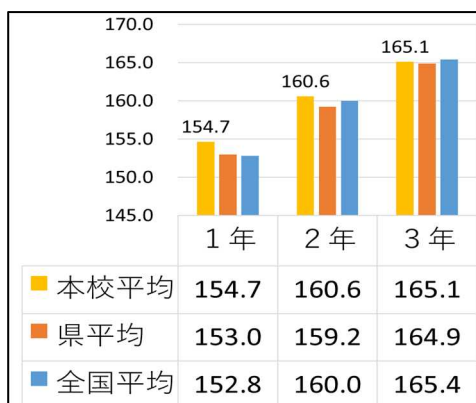
全校生徒が対象となる健康診断は全て終了しました。  
ご協力ありがとうございました。結果の一覧は、近く  
皆さんに配布しますので、もうしばらくお待ちください。  
以下は本校の結果をまとめたものです。

### 今月の保健行事

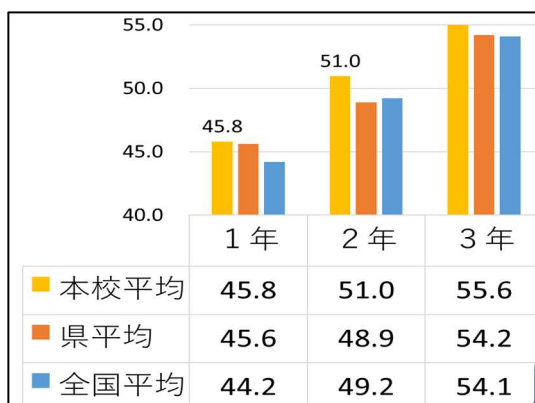
9月14日(月) 11:30~

心臓検診二次レントゲン(1年生の二次対象者)

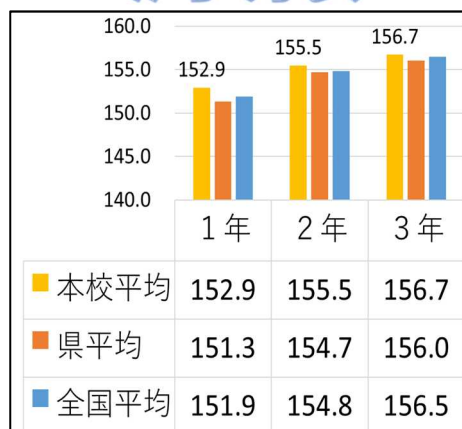
## 男子身長



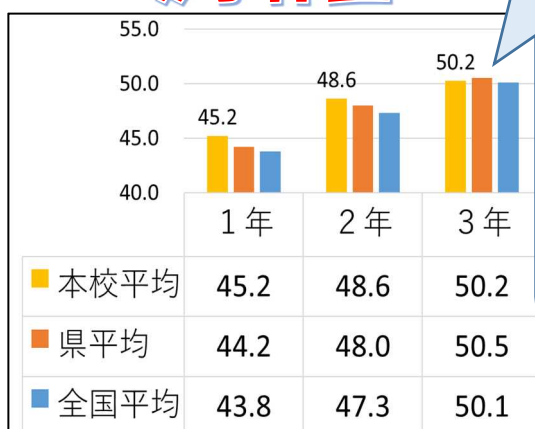
## 男子体重



## 女子身長



## 女子体重



現在、体育の授業では  
スポーツテストの結果表  
に自分の記録を記入して  
いるところだと思います。

中学生は、まだまだ成  
長期！規則正しい生活習  
慣を送りましょう。

10月のほけんだより  
で詳しく見ていきます。

耳鼻科の先生より、  
耳かきのやりすぎは良  
くないけれど、「今回  
受診の通知をもらった  
人は自分の耳の状態を  
よく知っておこう！」  
と助言を頂きました。

| 項目(人) / 学年     | 1年  | 2年  | 3年  | 合計  |
|----------------|-----|-----|-----|-----|
| 在籍(4月~6月)      | 238 | 229 | 237 | 704 |
| 裸眼視力 1.0 未満の生徒 | 163 | 163 | 175 | 501 |
| アレルギー性結膜炎      | 2   | 3   | 4   | 9   |
| アトピー性皮膚炎       | 12  | 12  | 7   | 31  |
| アレルギー性鼻炎       | 13  | 14  | 2   | 29  |
| 耳垢せんそく         | 10  | 3   | 7   | 20  |
| 心臓疾患           | 9   | 2   | 5   | 16  |
| 肥満度(20~50%)    | 30  | 25  | 33  | 88  |
| そう身傾向(一20%)    | 8   | 3   | 5   | 16  |

「<sup>そな</sup>えあれば<sup>うれ</sup>いなし」という言葉があります。  
普段から準備をしておけばいざというとき心配ない、  
という意味です。

9月は「防災」「救急」にちなんだ日が多く設定  
されています。正しい知識を身につけ、準備をする  
良い機会にしてくださいね。

9月は ..... 防災月間  
9月1日は ..... 防災の日  
9月9日は ..... 救急の日  
9月6日～12日は ..... 救急医療週間

## 簡単な応急手当を覚えておこう!

**洗う**

擦り傷：  
砂などの汚れを  
流水で洗い流す。

目の異物：  
手ですくったきれい  
な水で洗い流す。



**押  
さえる**

鼻血：  
下を向いて、  
小鼻を押さえる。

切り傷：  
清潔なガーゼや  
ハンカチで押さえる。  
(傷口が汚れていたら、  
最初に洗い流す)



**冷やす**

やけど：  
すぐに流水で 15  
分以上冷やす。  
(水ぶくれはつぶ  
さない)



## RICE 処置

レスト

**R**

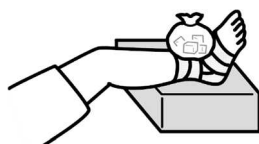
est...安静  
無理に動かさない。



アイス

**I**

ce...冷却  
氷などで冷やす。



コンプレッション

**C**

ompression...圧迫  
テーピングや弾性包帯  
などで圧迫固定する。

エレベーション

**E**

levation...挙上  
ケガをしたところが  
心臓より高い位置に  
なるようにする。

## 困ったときの強い味方「#8000」



お子さんの急病やケガのことで困ったとき、  
頼りになるのが「小児救急電話相談」。

(実施時間は自治体によって違うので、  
事前にホームページなどで確認を。)



### #8000の使い方

- 1 #8000をダイヤル
  - 2 相談窓口につながります
  - 3 お子さんの症状を話してください
  - 4 医師・看護師が  
アドバイスしてくれます
- 対応の仕方、受診する病院など

お住まいの  
都道府県の



### とちぎ子ども救急電話相談

携帯電話やプッシュ回線以外の場合は、

**028-600-0099**

## 医療的ケア児等医療情報共有システム(MEIS)について

お子様が定期的に通院をしている保護者の方で、このシステムを利用している場合は、担任を通して保健室までご連絡ください。

クラウドを使い全国どこでも共有

医師・患者がデータを共有

画像データを共有



※詳細は MEIS のホームページをご確認ください。