

ほけんだより

4月

令和6年4月8日発行 向陽中学校 保健室

新年度スタート！！ まずは、学校の生活リズムになれていこう！

今日の朝は、スッキリ起きられましたか？ 春休みの間も『早寝・早起き・朝ご飯』の生活リズムを、崩さずに過ごせていたでしょうか？

夜更かしをしたり、朝食を摂らなかったり、一日中ごろごろしたり・・・。
春休み中の生活に慣れてしまった体は、すぐには学校モードに戻りません。慣れるまで時間がかかる上、学校が始まってしばらくは、いつも以上に体は疲れやすいです。学校の生活リズムに慣れるまでは、十分な休養・睡眠をとるようにすることと、『朝の生活習慣を整えること』から始めてみましょう！

朝の生活習慣は整っていますか？

✓ 早起き



✓ 朝ご飯



✓ トイレ

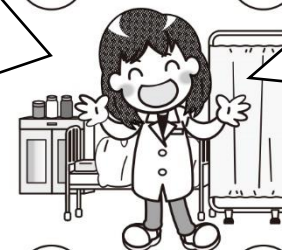


✓ 歯みがき



ご入学、進級おめでとうございます。
みなさんが毎日楽しく、充実した中学校生活が送れるように、サポートをしていきます。
怪我や体調不良のときや、お話がしたいときは、保健室に来て下さい。
どうぞよろしくお願いいたします。

ようこそ



養護教諭の
堀 知佳
です。

保健室へ

今年度の健康診断について

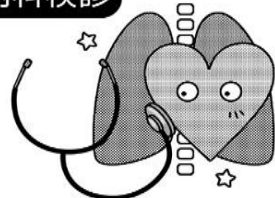
- | | |
|----------|--------------------------------|
| 4月10日(水) | 身長・体重測定、視力検査、聴力検査
(1・3年生) |
| 4月11日(木) | 身長・体重測定、視力検査(2年生) |
| 5月9日(木) | 心電図検査(1年生) |
| 5月14日(火) | 尿検査(全学年)※朝に回収します
耳鼻科検診(1年生) |
| 5月15日(水) | 眼科検診(全学年) |
| 5月22日(水) | 歯科検診(全学年) |
| 6月10日(月) | 内科検診(1年生) |
| 6月17日(月) | 内科検診(3年生) |
| 6月19日(水) | 内科検診(2年生) |
| 8月29日(木) | 甲状腺検査(全学年・希望者) |



検査や各検診を行う際、事前に問診票の記入をお願いすることがありますので、ご協力のほど宜しくお願いします。

※保健調査票の提出期限は、4月10日(水)です。

内科検診



栄養状態、心臓や肺の音、
骨や皮膚の様子は？

眼科検診



目や目の周りに病気や異
常がないかな？

耳鼻科検診



耳・鼻・のどに病気や異
常がないかな？

歯科検診



歯や歯ぐきに病気や異常
がないかな？

身体測定



身長・体重、どれくらい
成長したかな？

健康診断が始まります

からだの成長の様子や、健康状
態を知るために、健康診断を実施
します。各検診の前日は早寝をし
て体調を整えておきましょう。

CHECK!



視力検査



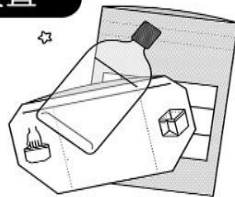
メガネをもっている人は
忘れずに！

聴力検査



前日には
耳掃除をしておこう！

尿検査



腎臓病や糖尿病の疑いが
ないかな？

心電図検査



心臓の働きや状態は？
病気や異常はないかな？

その他、学年によっ
ては結核の検査をす
ることもあります。
先生の指示をよく聞
いて各検診に臨んで
ください。

*メガネ、コンタクト
を使用している人は、
矯正視力を測ります。
裸眼視力は測りませ
ん。

*視力 C、D の結果に
なった場合、専門医の
受診をお願いします。

早めに
医療機関へ

保護者の方へ

健康診断では、検診・検査が済んだ項目から順次、その結果をお知らせしていきます。「受診勧告書」を受け取った場合は、できるだけ早めに医療機関を受診してください。

なお、学校で実施している健康診断は、病気・異常の疑いがあるケースを見つけ出す”スクリーニング”です。医療機関にいき、医師の診察や詳しい検査を受けた結果、特に異常や病気がないと診断される場合もありますので、ご了承ください。受診後は、「受診結果報告書」を学校まで提出をお願いします。

