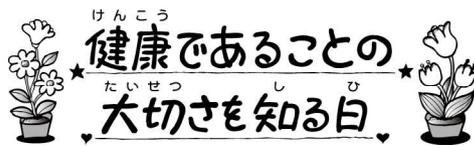




平成28年4月7日  
練馬区立開進第四中学校

新しいクラス、新しい友達。これからの日々が楽しみでドキドキする反面、緊張や不安からのドキドキもあるのではないですか？「うまくやっていけるかな？」不安なのは自分だけではありません。安心してください。最初の一步はあいさつです。自分から声をかけて緊張や不安を取り除きましょう。



健康診断が始まります。健康診断の日は自分の健康の大切さを知る日です。今年度から健康診断の内容が一部変わります。自分の身体に興味をもって健康診断を受けるようにしてください。

### 4月の健康診断日程

4月12日(火)	心臓健診	1年生
4月13日(水)	身体計測	全学年
4月15日(金)	腎臓健診	全学年
4月15日(金)	耳鼻科健診	1年と2年A、B組
4月19日(火)	内科・結核健診	1年生
4月21日(木)	口腔健診	全学年
4月22日(金)	耳鼻科健診	3年生と2年C、D組
4月26日(火)	眼科健診	全学年
4月26日(火)	内科・結核健診	3年生
4月27日(水)	腎臓健診②	1回目未提出者

### 健康診断変更点

#### ・色覚検査

必須項目ではないが、2、3年の希望者に検査を実施します。希望する生徒は8日までに「色覚検査希望申込書」を提出してください。「色覚検査希望申込書」を提出しないと、希望なしとみなし検査を受けることは出来ません。

#### 色覚検査って？

色の見え方を調べる検査です。

#### 色覚異常って？

色の見え方には個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と判断されます。

#### 色覚異常と言われたら？

人にはそれぞれ得意なこと、不得意なことがあります。色覚異常も見え方に不得意なところがあるということです。



・座高が必須項目から外れる。

今年度から、座高の計測をしません。

・保健調査内容変更

全校生徒新しい保健調査票になります。保健調査票の最後のページに四肢の状態のチェック項目があります。イラストを参考にして保護者と確認をして四肢の状態を記入してください。



①背骨が曲がっている「4つのポイント」

- ・両肩の高さに差がある
- ・両肩甲骨の高さに差がある
- ・左右の脇線の曲がりに差がある
- ・前屈した左右の背骨の高さに差がある

保健調査票や普段のようすから、運動器検診が必要だと思う人には受けてもらいます

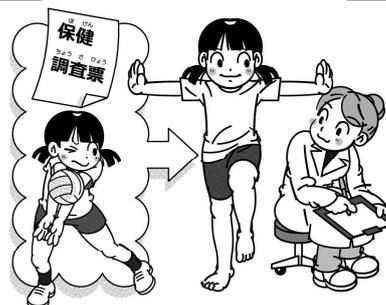
②腰の曲げたり、反らしたりするときの痛み

③肩関節に痛みや動きの悪いところがある

④肘に痛みや動きの悪いところがある

⑤片脚立ちが5秒以上出来ない

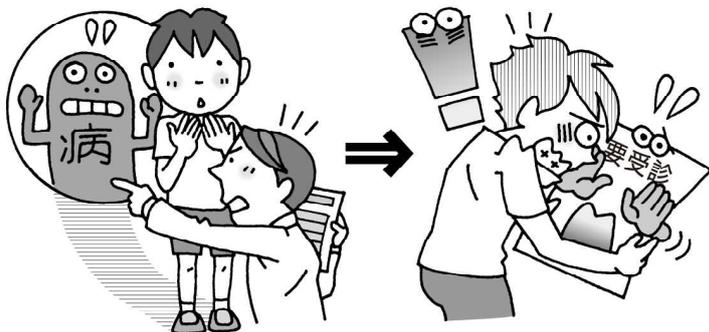
⑥しゃがみこみができない



健康診断では、からだに病気や異常の疑いはないかをみます

要受診は、即、病気ということではありません

健康診断では、病名はわかりません  
正確な視力・聴力



こんな時は保健室へ来てください!



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なにか相談したいことがあるとき

新入生のみなさん、ようこそ、養護教諭の古家です。在校生のみなさん今年度もよろしく。毎日、元気に勉強したり、運動したり行事に参加したりするために基本となる「心とからだ」のお手伝いをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。