

平成27年4月14日

練馬中学校 保健室

4月は新しいことがいっぱい。新しい友だち、新しいクラス、新しい先生。ワクワクするけれど、ちょっと緊張することもありますね。がんばりすぎて疲れたかな?と思ったら、のんびりする時間も作りましょう。リフレッシュして、次の日も元気に。



①体がどのように、どのくらい成長したか調べる

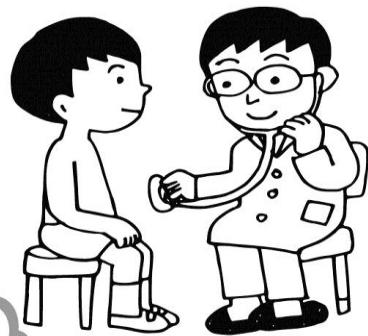
毎年行う健康診断にはこんな目的がありますが、理解が十分には進んでいないように感じます。目先のこと、すなわち『結果』のみにとらわれていないでしょうか。確かに結果は大事です。しかし、それを知

健康診断で

知ろう!

考えてみよう!

自分のこと



②体に異常や病気がないかどうか調べる



③体について学び、より健康的な生活につなげる

ることから自分の生活を振り返り、今後反映させることが抜けてしまえば、せっかくの健康診断を活かしきれていないと言えます。みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨んでほしいと思います。



©少年写真新聞社2013

## 4月の検診予定

歯科検診 : 16日(木)

腎臓病検査(尿検査) : 22日(水)

内科検診(3年生) : 24日(金)

身体計測・新体力テスト : 30日(木)



## 健康診断が始まります！ 検診・検査にそなえた準備を

### ●しっかり入浴！

お風呂に入って  
清潔に。



### ●耳そうじで、耳 あかや汚れをと って。



### ●長いままでは危 険です。両手の 爪は短く。



### ●メガネを使っ ている人は、持参 を忘れずに。



### ●耳や目にかかる 髪は、結んでま とめて。



### ●検診前の身だし なみ、きちんと 歯みがきを。



### 保護者のみなさまへ

#### ・健康観察のお願い

新しい環境には慣れるまでが大変で、気づかないうちに疲れがたまっているものです。朝、登校前にお子さんの様子（体調、顔色、食欲等）をご確認いただき、いつもと違う時には、無理せず休養をとるようにしてください。

#### ・スポーツ振興センターの利用について

学校の管理下（登下校中、授業中、部活動中など）のけがで受診した場合、センターへの申請ができます。ただし、医療費の総額が実費で1500円以上の場合に限りです。  
（子ども医療証との併用ができます） 給付の申請につきましては指定の申請用紙がありますので保健室までご連絡ください。

## 相談室のご案内

スクールカウンセラーによる相談も行っています。心の悩みだけでなく、困った時や何となく元気が出ない時など相談にきてください。対象は生徒、保護者です。

予約制となっていますので、担任または保健室にご連絡ください。

スクールカウンセラー そね ちひろ 曾根 千尋先生（金曜日 勤務）

心のふれあい相談員 おのえ 尾上しのぶ先生（月・火曜日 勤務）

