

# 保健だより



NO.3

平成27年5月1日  
練馬中学校 保健室

健康診断がつづいています。

5/1 現在、歯科検診、腎臓病検診(1次) 内科検診(3年生) 身体計測・体力テストが終了しています。これからの検診予定です。



## 眼科検診 (場所: 保健室)

5月7日(木)8:50~  
全学年

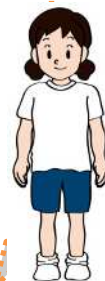


前髪が目にかからないようにする。  
コンタクト装着者はそのまま検診を受ける。メガネ使用者は検診前に外す。

## 心臓病検診 (場所: 男子 電気製図室 女子 保健室)

5月12日(火)8:50~  
1年生全員、他学年該当者

半袖体育着で受ける。  
検診は静かに受けましょう



## 尿検査1次 (保健室に提出)

5月13日(水) 8:40までに提出  
1次未提出者、2次対象者



朝登校したら、教室に行く前に保健室に提出する。  
提出するときは氏名が書いてあるか確認してから、ビニール袋に入れる。  
13日にどうしても出せなかった人は20日(水)に出してください。

## 内科検診 (場所: 男子 電気製図室 女子 保健室)

5月15日(金)13:15~  
・・・2年生・5組  
19日(火)13:15~  
・・・1年生

半袖体育着で受ける。  
健康かどうか全体の様子を調べます。  
結核検診も兼ねます。1・3年生は側わん検診も実施します  
事前に結核健診問診票を配ります。保護者の方に記入してもらい、提出してください。

## 耳鼻科検診 (場所: 保健室)

5月21日(木)8:50~  
全学年

耳、鼻、のどを調べます。  
前日までに耳掃除をしておく。  
髪の毛の長い人は、ゴムでしばるなど、髪が耳にかからないようにしておく。



## 新学期疲れにご用心

新学期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。その状態のまま、ゴールデンウィークに突入し、友だちと遊んだり、家族でレジャーに出かけるなどして結局疲れがとれない、ということも多いのではないのでしょうか。ゴールデンウィーク明けは、そんな人が体調をくずしやすい傾向にあります。この時期は、意識的に早めに寝て、睡眠を十分にとるようにしましょう。なお、寝る直前までスマホや携帯をいじっていると睡眠の質を下げることになるので厳禁です！

なんとなく、からだがだるい  
元気が出ない  
こんなことはありませんか？



## 心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる  
リラックス  
「Relax」



- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る  
リフレッシュ  
「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる  
リカバー  
「Recover」



- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

### 保護者の皆様へ

結核検診問診票のご記入をお願いします。

1・2年生、5組のお子さんには、結核検診問診票を配布します。保護者の方にご記入いただき、提出をお願いいたします。

提出締切日は、2年生・5組は5/8(金)、1年生は5/12(火)です。よろしく申し上げます。

### 健康診断の事後措置について

検診の結果、異常が発見された、または疾病の疑いがあった場合は「受診のおすすめ」をお渡しします。早めに専門医の診察を受けてください。なお、治療や診察を受けた場合は「受診報告書」を担任までご提出ください。