保健だより

NO.2

平成２８年４月１１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。

４月の保健目標　　「健康診断で自分の体の状態をよく知ろう！」

健康診断の目的

知る／発育・健康状態を知る

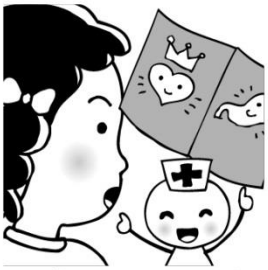
守る／早期発見で早期治療開始

育てる／自分の健康を守り高める意識を育てる

健康診断が大切な理由は

①自分の成長のようすを知る

②病気や異常を早く見つけることができる



③自分のからだに興味をもつきっかけになる

④健康の目標づくりに役立つ

＊＊

４月の健康診断

©少年写真新聞社2013

１３日（水）　腎臓病検査（尿検査）
１４日（木）　歯科検診
１９日（火）　心臓病検診（１年生、他学年該当者）
２０日（水）　内科検診（３年生）
２１日（木）　眼科検診
２２日（金）　内科検診（２年生、５組）
２６日（火）　内科検診（１年生）・腎臓病検査（尿検査）
※14 日に提出できなかった人、２次検査対象の人はこの日に提出してください。
２８日（木）　身体計測・新体力テスト

＊＊

健康診断に運動器検診が仲間入り

「運動器」って？

骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。

あなたはスポーツが好きですか？

スポーツが好きな人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほうっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いのです。

スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大けがの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切

運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに見つけて治療するために、運動器検診が始まります。

保健調査票の提出を忘れずに！

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ます。（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。