

# 保健だより



4月号

平成30年4月6日  
練馬中学校 保健室

## 新生活のスタート… 「食事」「睡眠」「運動」の基礎作りを

入学・進級、おめでとうございます。新年度がスタートし、みなさんは新しい環境で新しい仲間とのコミュニケーション、生活の土台を築いていっていることだと思います。生活や環境の変化は、ストレスとなって心身に作用します。何となく疲れを感じて思わぬケガや病気、体調不良につながってしまうこともあります。



それを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させること。食事は3食、栄養バランスよくとっていますか？ 睡眠は普段より多めにとるくらいでよいでしょう。軽く体を動かす習慣を作れば、いい気分転換にもなります。

無理なく快適にすごせるよう、自分なりのスタイルを定着できるといいですね。

保健室ではみんなが健康で楽しい中学校生活を送れるようお手伝いをしていきます。保健だよりを通して、健康に関する情報などを伝えします。よろしくお願ひいたします。

### 保護者の皆様

新学期はお子様の健康状態を把握させていただくために、保健関係書類の記入、提出をお願いいたします。ご理解ご協力よろしくお願ひいたします。



#### 1 保健関係書類提出のお願い

- 結核検診問診票** •  **保健調査票** 【提出期限】4/10(火) 1年生は4/11(水)
- 保健調査票は、2・3年生は、勤務先の変更等、記載内容の確認をお願いします。
  - 緊急連絡先は必ず連絡がとれるところをご記入ください。

**心臓検診調査票** (1年生のみ) 【提出期限】4/11(水)

その他 お子さんのことで直接伝えたいことがありましたら、担任または保健室までご連絡ください。

#### 2 健康診断について

校内で行うのはスクリーニング検査です。必要に応じて健診センターで精密検査等が行われます。

欠席等で期日に検査が受けられなかった場合は、後日保護者同伴で、校医の先生のところで検診を受けてください。

### 健康診断が始まります！

4月～6月

あなたの体の様子を知るために、4月から健康診断が始まります。  
「自分がどれだけ成長しているか」「詳しい検査や治療の必要な病気はないか」  
「ふだんの生活で気をつけることはないか」  
などを知るための大切な行事です。

自分の体に注目してみましょう

健康診断の目的は

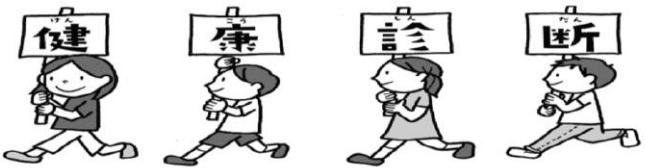
知る 守る 育てる

知る：発育や健康の状態を知る

守る：病気や異常の早期発見で体を守る

育てる：自分の健康は自分で守る意識を育てる

# 平成 30 年度 健康診断日程表



項目	期日・学年、時間等	注意事項等
保健調査	4/10(月) 提出締切	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常の健康管理や校医の検診等に必要です。間違いのないように、また、記入もれのないように記入してください。</li> <li>緊急連絡先等は必ず連絡の取れるところをご記入ください。</li> </ul>
歯科検診	4/19(木) 全学年 8:50~	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校歯科医は、先生です。</li> <li>朝の歯みがきを忘れずに持ってくる。</li> </ul>
心臓検診	4/20(火) 8:50~	<ul style="list-style-type: none"> <li>1年生が受ける検査です。（他学年の対象者も受けます）</li> <li>体育着着用で検査を受けます。</li> <li>事前に、心臓病検診問診票を提出します（4/11まで）</li> <li>男子は電気製図室、女子は保健室で検査を受けます。</li> </ul>
内科検診	3年生：4/23(月) 2年生・5組： 4/24(火) 1年生：4/27(金) 13:15～開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校医は先生です。</li> <li>体育着着用で検査を受けます。体育着を忘れないで持ってくる。</li> <li>結核健診も兼ねます。</li> <li>1・3年生は側わん検診も合わせて実施します。</li> </ul>
腎臓病検査	1次 ①4/24(火) ②5/11(金) 2次 5/18(金) 全学年	<p>※朝8:25までに教室に提出（男女別に袋に入れる）。</p> <p>（※生理の人は別の日に集めますので申し出てください）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>尿容器は、23日(月)に配布します。尿（おしっこ）をとる時の注意をよく読んでとってください。※当日朝一番最初の尿を取る。</li> </ul> <p>※容器をもらったらまず氏名・学校名などをはっきりと記入しておきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5/11、18は教室で回収しません。朝8:40までに保健室に提出してください</li> </ul>
眼科検診	4/26(木) 全学年 8:50~	<ul style="list-style-type: none"> <li>眼科の学校医は、中島裕美先生です。</li> <li>眼の病気がないか調べます。</li> </ul>
身体計測/ 新体力テスト	5/2(水) 全学年 8:50~	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育着着用。めがねの人はめがねを忘れずに。詳しいことは後日プリントを配布します。</li> </ul>
耳鼻科検診	5/17(木) 全学年 8:50~	<ul style="list-style-type: none"> <li>耳鼻科の学校医は、先生です。</li> <li>前日までに耳掃除をしておく・耳・鼻・のどに病気がないか調べます。</li> </ul>
健康相談	6/8(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前調査による希望者及び該当する人が受けます。内科検診欠席者の検診もあわせて実施します。</li> </ul>
貧血検査	10/16(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1年生の希望者が対象です。・採血をして貧血かどうか調べます。</li> </ul>

## 学校医の先生をご紹介します

今年度もお世話になる学校医の先生方です。  
みなさんの心身の健康のため、さまざまな面からサポートをしていただきます。これから始まる健康診断でもみなさんの体を見てくださるので、健診の前にはきちんとごあいさつしましょう。

内科医 \_\_\_\_\_ 先生  
歯科医 \_\_\_\_\_ 先生  
耳鼻科医 \_\_\_\_\_ 先生  
眼科医 \_\_\_\_\_ 先生  
薬剤師 \_\_\_\_\_ 先生

先生方に  
お会いしたら  
気持ちのいい  
あいさつを

