



令和5年4月10日

練馬中学校 保健室問い合わせ先：03-3990-5451（職員室）

## 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れていますか？ 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。

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。

1年生の生徒の皆さん、保護者の方は、はじめまして。養護教諭の小野です。2・3年生の皆さんは進級おめでとう！保健室ではみなさん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お伝えします。今年度も1年間どうぞよろしくお願ひします。

### 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ひ

保健調査票、結核検診問診表 【提出期限】全学年 4/10(月)

- 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】4/10(月)

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。



## 令和5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。間違いや、記入もれのないようにお願いいたします。</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>
身体計測(視力・聴力検査)	4/13(木) 全学年(学年ごと)	<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。コンタクトの人は装着した状態で検査します。耳掃除をすませておく。</li> </ul>
腎臓病検査	1次 ① 4/20(木) ② 4/27(木) 2次 5/16(火) 全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・※朝8:25までに教室に提出(男女別に袋に入れる)。(※生理の人は別の日に集めますので申し出てください)</li> <li>・尿容器は、18日(火)に配布します。尿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> <li>※容器をもらったら氏名・学校名などをはっきりと記入しておきましょう。</li> <li>・4/27、5/16は教室で回収しません。朝8:30までに保健室に提出してください。</li> </ul>
耳鼻科検診	5/10(水) 全学年 8:50~	<ul style="list-style-type: none"> <li>・耳鼻科の学校医は、若林聡子先生です。</li> <li>・前日までに耳掃除をしておく。・耳・鼻に病気がないかを調べます。</li> </ul>
内科検診	1年生:5/11(木) 2年生・6組: 5/18(木) 3年生:6/1(木) 8:50~開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校医は土屋洋人先生です。</li> <li>・体育着着用で検診を受けます。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>
歯科検診	5/25(木) 8:50~	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校歯科医は、大島一夫先生です。</li> <li>・朝の歯磨きを忘れずにしてくる。</li> </ul>
心臓検診	5/29(月) 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>
眼科検診	6/8(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>・眼の病気がないかを調べます。</li> </ul>
貧血検査	10/25(水)	<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を調べます。</li> </ul>

### 学校医の先生をご紹介します

内科・・・土屋洋人先生 (つちやハートクリニック) ☎03-5933-9914  
 眼科・・・中島裕美先生 (中島眼科クリニック) ☎03-3998-4113  
 歯科・・・大島一夫先生 (おおしま歯科医院) ☎03-3998-8118  
 耳鼻科・・・若林聡子先生 (富士見台診療所) ☎03-3998-4322

※学校での検診を欠席した場合は、学校からお渡しするプリントを持って、校医の先生のところで検診を受けるようにしてください。

※治療勧告書(お知らせ)がでた場合、必ず病院へ行くようにしてください。