

保健だより ~7月号~

平成28年7月8日（金）
練馬区立練馬東中学校
保健室

「定期健康診断の記録」

今年度の定期健康診断が終了しました。個人の記録を返却しますので、自分の健康状態についてしっかり確認しましょう。記載事項について何かありましたら保健室に連絡してください。

内科健診	栄養状態			
	脊 柱			
	胸 郭			
	皮膚疾患			
心臓の疾患 及び異常	心電図検査			
	心 雑 音			
	疾 病			
腎臓病検査	尿検査 一次	蛋白	糖	潜血
	備 考			
視 力	右			
	左			
	（ ）内は、めがねまたはコンタクトレンズ使用時 A:			
眼 科 健 診				
聴 力	右			
	左			
耳 鼻 科 健 診				
歯 科 健 診				
むし歯・その他				
結 核 検 診				
備 考				
健康診断の結果を上記のとおりお知らせします				

2, 3年生は心電図検査がないので「※」
と記入されています。

腎臓病検査（尿検査のこと）
一次検査で異常が無かった場合は空欄です。

（ ）内にのみ記入されている場合、
裸眼視力検査は行っていません。

7/4までに提出された、かかりつけ医での
受診結果、その他二次、三次検診の結果など
はこちらに記入されています。

その他諸注意

- ・下段に「臨時測定」とありますが、本校では臨時測定は行っていません。
- ・各検診で「受診のすすめ」が出ている人は早めに病院を受診しましょう。
- ・「定期健康診断の記録」は学校への提出は不要です。

●定期健康診断結果「受診のおすすめ」に関して●

健康診断が終わる毎に、何らかの疾患疑いがある生徒に対し「受診のおすすめ」を配布させていただいております。それにつきまして、例年様々のご意見をいただいておりますので、改めてご理解とご協力をお願いしたいと思います。

ご意見例① 病院を受診したが学校の結果と異なっていた。(異常なしと言われた、など)

本校の学校医の診断ですので、かかりつけ医との見解の違いなどが生じる場合がございます。医師により所見の違いがあることをふまえていただき、ご了承いただければと思います。

ご意見例② すでにかかりつけ医で治療中、経過観察中である。

どのような場合でも、学校保健安全法に則った健康診断の結果として、「受診のおすすめ」を出させていただいております。ただし、定期的に医療機関で治療を受けていたり、かかりつけ医から経過観察するよう指示を受けていたりする場合もあると思います。その場合は、受診するか否かについて保護者のご判断にお任せしております。「その他学校に連絡しておきたいこと」という欄に、その旨をご記入いただき、ご提出ください。

学校の健康診断はスクリーニングの観点から行われております。確定診断とするものではなく、受診のきっかけとしていただければと思います。学校からも生徒の健康をしっかりと見つめていきたいと考えておりますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

.....

夏バテ・夏カゼ対策！

夏はバテとカゼにご注意！

しっかり食事を摂って健康的に過ごしましょう！



夏にとりたい！このビタミン

「からだがだるくて、食欲がないよ」



夏バテ予防に
ビタミンB1

そんなときは…



- 疲労を回復させる
- 食欲を増進させる

どんな食材に入っているの？

・豚肉・にんにく・玄米・うなぎ など

「夏になると、毎年、カゼをひいてしまうよ」



夏カゼ予防に
ビタミンC

そんな人は…



- 免疫力を高める
- 疲労を回復させる

どんな食材に入っているの？

・赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など