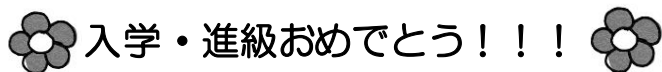


保健だより ~4月号~

平成30年4月10日（火）
練馬区立練馬東中学校
保健室



いよいよ新年度が始まりました。楽しい事をより楽しく、充実した日々を過ごすためには、まずは健康！カラダと心にしっかり向き合って、自分自身で体調管理をするよう心がけましょう。

★練馬東中学校の健康目標★

- ①自分のからだを知ろう・・・健康診断などで自分のからだをしっかりとチェックして、成長や健康の様子を知る手がかりをつかもう。
- ②自分の健康を守ろう・・・けがや病気になるのを防ぐ努力をしよう。
- ③健康なからだを育てよう・・・日々の生活習慣を見直して、健康なからだ作りをしよう。

●○●○●健康診断が始まります●○●○●

4月16日（月）から30年度の健康診断が始まります。年に一度、自分のからだと向き合う大切な機会です。しっかり受けるようにしましょう。

●健康診断の日程

月日	曜日	実施項目 (検査機関)	対象 学年	事前準備及び参考事項
4/16	月	内科検診（長村校医・他1名）	3年生	ジャージの上を持参する。 （上半身裸になり、その上にジャージを着用）
4/17	火		2年生	
4/19	木	歯科検診 （栗田校医・他1名）	全学年	当日の朝、歯磨きを忘れずにする。 受ける直前にうがいをしてから受ける。
4/20	月	内科検診（長村校医・他1名）	1年生	ジャージの上を持参する。
4/24	火	腎臓検診<1次①> （健診センター）	全学年	8:30~8:50の間に必ず提出 男女別に集め、衛生委員が保健室に提出
4/25	水	眼科検診（東出先生）	全学年	9:00~
5/1	火	身体計測	全学年	後日、説明がある。
5/2	水	腎臓検診<1次②> 予備日	未提出者	8:30~8:50の間に必ず提出 男女別に集め、衛生委員が保健室に提出
5/10	木	心臓検診 （健診センター）	1年生	8:55~ 男子：会議室 女子：保健室 心臓検診問診票提出・ジャージ上持参
5/15	火	腎臓検査<2次>	対象者	8:30~8:50の間に保健室に個別で提出する。
5/23	水	耳鼻科検診（山岸校医）	全学年	前日までに耳垢を取り、当日鼻をかんでおくこと
6/13	水	プール前臨時検診	対象	事前に問診票を配布し対象者を決定

学校医のお知らせ

(平成30年度)



- ・内科 … 長村 洋 (長村クリニック) ☎03-3990-9888
- ・眼科 … 東出 雄志郎 (ひがして眼科クリニック) ☎03-3990-8041
- ・歯科 … 栗田 知之 (栗田歯科医院) ☎03-3825-4182
- ・耳鼻科… 山岸 茂夫 (クリニカ氷川台耳鼻咽喉科) ☎03-3557-3375

○検診を欠席した場合は必ず校医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)が出た場合も必ず病院へ行くようにしてください。

4月の健康診断①

◎内科検診があります◎

- ・4月16日(月)…3年生
- ・4月17日(火)…2年生
- ・4月20日(金)…1年生

ジャージ(上)を忘れずに!!

13:10～ 男子:会議室 女子:保健

●栄養状態●脊柱側弯●四肢の状態

●結核●皮膚の状態などを診ます。

(長村校医先生が来校します)



◎4月18日(木)は歯科検診です◎

- ・全校生徒を対象に8:45～行います。
- ・栗田校医先生が来校します。
- ・当日の朝は念入りに歯を磨いてきましょう。



◎4月24日(火)は尿検査回収日です◎

- ・尿検査キットは前日の4月23日(月)に配布します。配布されたキットに学年、クラス、番号(男女別の保健番号)、氏名の記入を忘れないようにしましょう。
- ・前日はビタミンなどの取り過ぎに気を付けましょう。
- ・当日朝起きてすぐの尿を採りましょう。
- ・キットのふたをしっかりと閉めて提出しましょう。



◎4月25日(水)は眼科検診です◎

全学年対象です。前日は早めに就寝し、目を休めるようにしてください。

