

内科検診のまえに... **自分でチェック!** おうちの人といっしょに (○) をつけてみましょう。

せぼねチェック

() けんこうこつのはたかさはおなじ?

() “こんにちば”をしたときのせなかのはたかさはおなじ?

右と左のはたかさがちがって見えるときは、せぼねがまがっているうたがいがああります…。

ぜんしんチェック

() かおいろはいいですか?

() ぜいぜいしていない?

() むねのほねへんな形をしていない?

() ひふはカサカサポツポツしていない?

() そのほか気になるところはないですか?

検査の結果はどうなるかな～?

みやくしほくチェック

左の手のひらを上にむけ手首のおやゆびがわを右手のゆび3本でさわってみよう。

みやくはくの強さやリズム・数で心ぞうのようすがわかります。

1分間で
おとなは 65～80回
こどもは 80～90回
くらいです

() リズム正しく、とっくん とっくんしているかな。

内科検診では、先生がみなさんのからだの中の、とっても小さな音をききます。まわりがさわがしいときこえなくなってしまうので、おしゃべりをしたり、足音をたてないでしすかに自分の順番がくるのを待つようにしましょう。

校医の先生方を紹介します

内科	眼科	耳鼻科	歯科	薬剤師
杉山 喜崇 (杉山医院)	小林 賢 (小林眼科医院)	大木 光義 (大木耳鼻咽喉科 医院)	吉積 宏祐 (ジェイシティー 歯科吉積)	藤田 智香

養護教諭の矢島 緑です。
どうぞよろしくお願ひします。
光一中のみなさんが明るく、元気に学校生活を送ることができるよう、保健室から応援しています。



4月 保健だより

練馬区立光が丘第一中学校 保健室

平成25年4月8日、9日

入学・進級おめでとうございます

新しいことがいっぱいあってうれしいこの時期は、がんばろうとはりきって生活をします。少しずつ疲れがたまって体調を崩すことがありますので、しっかり睡眠と食事をとるようにしましょう。



春といえば健康診断

今週からさっそく健康診断が始まります。皆さんは今、からだや心が大きく変化する時期にいます。健康診断は自分のからだや健康状態を知るチャンスです。病気や異常があった場合はその都度お知らせしますので、早めに受診をお願いします。

項目	月日	時間	対象	準備するものなど
保健関係書類	4月12日(金)までに提出をお願いします			保健調査票 結核健診問診表 アレルギー疾患調査問診表 (心臓病検診調査票…1年生のみ)
尿検査	1次	4月11日(木) 朝	全学年	10日(水)に容器を配布します
	1次予備	4月19日(金)		
身体計測	4月12日(金)	1・2校時	全学年	身長・体重・座高・視力・聴力を計ります 体育着上下、めがね持参してください
眼科検診	4月17日(水)	13:15~14:00	全学年	
耳鼻科検診	4月18日(木)	8:50~10:40	全学年	前日に耳・鼻そうじをお願いします
内科検診	4月22日(月)	13:15~14:30	3年生	結核検診も並行しておこないます(問診表による) 上ジャージを持参してください
	4月23日(火)		2年生	
	4月30日(火)		1年生	
歯科検診	4月25日(木)	8:50~12:40	全学年	朝、歯磨きをしてきてください