# 4月 保健だより

練馬区立光が丘第一中学校　保健室
平成２６年４月７日、８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あります。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 | 2、3 年生：4 月 11 日（金）までに提出<br>1 年生　：4 月 15 日（火）までに提出<br>*心臓病検診調査票のみ、9 日(水)提出をお願いします。 | | | 保健調査票<br>結核健診問診票<br>（心臓病検診調査票…１年生のみ） |
| 身体計測 | 4 月 11 日（金） | 1･2 校時 | 全学年 | 身長・体重・座高・視力・聴力を計ります<br>体育着上下、めがね持参してください |
| 心臓病検査 | 4 月 14 日（月） | 8:50～10:40 | 1 年生 | 上ジャージ･体育着下を持参してください |
| 歯科検診 | 4 月 17 日（木） | 8:50～12:40 | 全学年 | 朝、歯磨きをしてきてください |
| 尿検査 | 4 月 18 日（金） | 朝(8:50)まで | 全学年 | 4 月 17 日(木)に容器を配布します<br>予備日は 5 月 7 日(水) |
| 眼科検診 | 4 月 23 日（水） | 13:15～14:00 | 全学年 | |
| 耳鼻科検診 | 4 月 24 日（木） | 8:50～10:40 | 全学年 | 前日に耳・鼻そうじをしてくてください |
| 内科健診 | 4 月 25 日（金） | 13:15～14:30 | 3 年生 | 結核健診も並行しておこないます(問診票による)<br>上ジャージを持参してください |
| | 4 月 28 日（月） | | 2 年生 | |
| | 4 月 30 日（水） | | 1 年生 | |

# 4月の目標

## 自分の健康状態を知ろう

### 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

（　）けんこうこつのたかさはおなじ？

（　）“こんにちは”をしたときのせなかのたかさはおなじ？

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

#### みゃくはくチェック

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。

みゃ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。

#### 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～？

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いますので、おしゃべりをしたり、足音をたてないでしず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<br>（杉山医院） | 小林　賢<br>（小林眼科医院） | 大木　光義<br>（大木耳鼻咽喉科医院） | 吉積　宏祐<br>（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いします。
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。