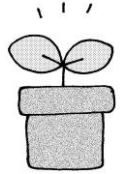




平成 28 年 5 月 10 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

ゴールデンウィークも終わり、6月の運動会に向けて本格的に練習が始まります。そろそろ心や体に少し疲れがでてきているところではないでしょうか？疲れがたまっていると体調を崩したり、ケガをしやすくなります。睡眠を十分にとり体調管理をしましょう。



保健室に教育実習生が来ています！

5月9日（月）～6月4日（土）まで、保健室に教育実習生の小林優菜子先生が来ています。すでに4月から始まっている健康診断の日に、お手伝いに来ていただいていたので、知っている人もいるかもしれませんが、今週から約1ヶ月、石西中の保健室で養護教諭（保健室の先生）になるための勉強をしています。検診や保健室など会ったときにはぜひ声をかけてみてください。

これから保健室の掲示物や次回の保健だよりを小林先生に作ってもらう予定です。掲示物や保健だよりの感想などもぜひ小林先生に伝えてください。

小林先生からのメッセージ

みなさん、はじめまして。小林優菜子です。

5月9日から6月4日まで、石西中で教育実習をさせていただくことになりました。

主に保健室にいることが多いと思いますが、見かけたら気軽に声をかけてください。

約1ヶ月という短い期間ですが、みなさんが健康で元気に過ごせるよう、精一杯お手伝いして

いきたいと思います。よろしくお願いします。



裏面へ続く

定期健康診断の結果、再度検査や受診が必要と思われる人には、お知らせを配布しています。

4月から実施している定期健康診断ですが、すでに歯科検診、身体計測（視力検査）、聴力検査、内科検診（1年生）が終わっています。検診後、再度検査や受診が必要な人にはA4版の「健康診断結果と受診のおすすめ」を配布しています。もらった人は、早めの受診をお勧めします。



●視力検査の結果について

裸眼・矯正視力が両眼ともAだった人以外の人にお知らせを出しています。

- ① 裸眼の片方がAでもう一方がBと判断された場合（両眼の視力に差があった場合）
この場合の「B」は、近視になりたてという場合があります。この時点で受診すると、特にメガネの必要はなく点眼や訓練をしていくと視力が戻る場合もあるそうです。
- ② 受診の目安
裸眼・矯正視力がともにCと判断された場合は、学習に支障があるため早めに受診を、Dと判断された場合はすぐの受診をお勧めします。
- ③ 受診して「めがね：適正」と診断された場合
あくまでも「今の段階では大丈夫でしょう」ということなので、完全に大丈夫と判断されたわけではありません。定期的な経過観察が必要です。

●耳鼻科検診・眼科検診の結果について

疾患によっては、プールに入れない場合もあります。

水泳の授業が始まる前に一度受診をしていただき、主治医と相談・確認をしてください。

欠席等で検診を受けられなかった人には、「定期健康診断の未検査について」をお渡ししています。保護者同伴で学校医の病院へ行き、受診してください。

校医さんでの検診は無料ですので、検診を受ける際には、病院の受付でその旨をお伝えください。

5月の検診の予定

- | | | |
|----------|--------------|----------------------|
| 5月12日（木） | 内科検診（2, 3年生） | … 女子はジャージの上着を忘れずに |
| 5月17日（火） | 眼科検診 | … コンタクトはつけたまま検診をします。 |
| 5月26日（木） | 耳鼻科検診 | … 前日に耳掃除をしておきましょう。 |