

保健だより ~4月号~

令和7年4月7日
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15日(火)から令和7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
4/15	火	心臓検診	1年生	1年生のみ 体操着登校(ジャージ上下の持参) 13:30~
4/21	月	腎臓検査<1次1回目>	全学年	8:30~8:45の間に必ず提出 教室で集め、衛生委員が保健室に提出
4/23	水	眼科検診(東出先生)	全学年	9:00~
4/24	木	内科検診(大口先生)	3年生 2年生2クラス	体操着登校 8:45~
5/2	金	身体計測	全学年	体操着登校 別紙にて後日お知らせ。
5/8	木	腎臓検査<1次予備>	未提出者	登校後~8:45の間に必ず提出 教室で集め、衛生委員が保健室に提出
5/22	木	内科検診(大口先生)	1年生 2年生2クラス	体操着登校 8:45~
5/23	金	腎臓検診<2次>	該当者	登校後~8:45の間に各自が保健室に提出
6/11	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。 8:45~
6/12	木	歯科検診(栗田校医)	全学年	当日の朝、歯磨きを忘れずにする。8:45~
9/25	木	貧血検査	1年生	1年生の希望者のみ。事前に希望調査を実施
1/15	木	スキー前健康相談	2年生	2年生の希望者のみ。事前に希望調査を実施。

学校医のお知らせ (令和7年度)



- ・内科 … 大口 展生 (おおぐちこどもクリニック) ☎03-5971-9009
- ・眼科 … 東出 雄志郎 (ひがしで眼科クリニック) ☎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
- ・薬剤師… 輿水 淳

○検診を欠席した場合は、「受診のおすすめ」をお渡しします。必ず学校医のところで検診を受けるようにしてください。

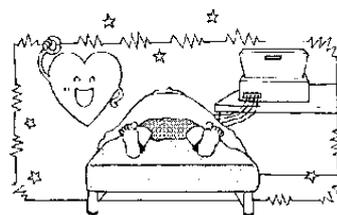
○治療勧告書(お知らせ)が出た場合も必ず病院へ行くようにしてください。

4月、5月の健康診断

◎4月15日(火) 1年生の心臓検診です◎

1年生は午後に心臓検診があります。健診センターの方が来校し、検診を行ってくださいます。

当日は**体操着登校**で気温によっては**ジャージの上下**を持参してください。



◎4月21日(月)は尿検査回収日です◎

- ・尿検査キットは**4月18日(金)**に配布します。
- ・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23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。



◎4月24日(木)と5月22日(木)は内科検診です◎

●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。

内科検診では、保健調査票等の情報を参考に、視診、聴診、必要に応じて触診を行います。

個別の検査・診療スペースのもと、検診を行います。



*耳鼻科検診と歯科検診は、6月に行います。