

# 保健だより ~4月号~

令和3年4月  
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19日（月）から令和3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
4/19	月	心臓検診	1年生	<b>1年生のみ体操着登校</b> (ジャージ上の持参)
4/21	水	眼科検診 (東出先生)	全学年	9:00~
4/30	金	身体計測	全学年	<b>体操着登校</b> 別紙にて後日提案。
5/7	金	腎臓検査<1回目>	全学年	8:30~8:50の間に必ず提出
5/18	火	<2回目>	未提出者	男女別に集め、衛生委員が保健室に提出
6/2	水	<3回目次>	未提出者 対象者	登校後~8:45の間に各自保健室に提出
5/19	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。
5/20	木	内科検診 (大口先生)	3年生	<b>体操着登校</b> 3年は13:10~ 1, 2年は9:00~
6/3	木		1,2年生	
6/10	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。
10/8	金	貧血検査	1年	1年生の希望者のみ。事前に希望調査を実施
1/13	木	スキー前臨時健康診断	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3年度)



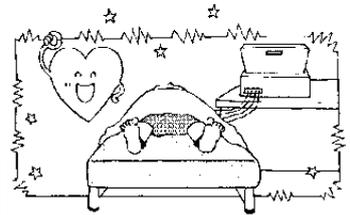
今年度から内科校医さんが代わりました。

- 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

○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



### ◎4月19日(月) 1年生は心臓検診があります◎

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**ジャージの上**を必ず持参してください。

### ◎4月25日(水)は眼科検診があります◎



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30日(金)は身体計測があります◎

身長・体重・視力・聴力(1, 3年生)を測定します。中学校では計測は1年に1度しか行いません。しっかりと測定するようにしましょう。