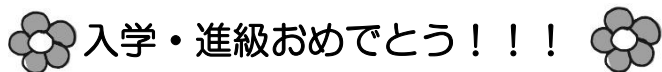


保健だより ~4月号~

令和5年4月6日
練馬区立練馬東中学校
保健室 佐草 佐恵子



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12日(水)から令和5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
4/12	水	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~
4/19	水	眼科検診(東出先生)	全学年	9:00~
4/20	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~
4/24	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
4/27	木	内科検診(大口先生)	3年生	体操着登校 8:45~
5/2	火	身体計測	全学年	体操着登校 別紙にて後日お知らせ。
5/9	火	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
5/11	木	内科検診(大口先生)	1,2年生	体操着登校 9:00~
5/19	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
5/31	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~
6/9	金	腎臓検診<2次予備>	該当者	登校後~8:45の間に各自が保健室に提出
10/12	木	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
12/21	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5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。

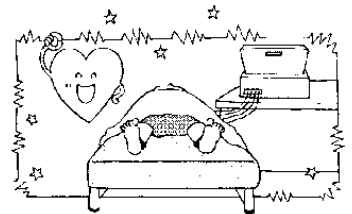
○治療勧告書(お知らせ)が出た場合も必ず病院へ行くようにしてください。

4月の健康診断①

◎4月12日(水) 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**を持参してください。



◎4月19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20日(木)は歯科検診です◎

- ・全校生徒を対象に 8:45~行います。
- ・栗田校医先生が来校します。
- ・当日の朝は**念入りに**歯を磨いてきましょう。



◎4月27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。

1、2年生は、5/11(木)です。



◎4月24日(月)は尿検査回収日です◎

- ・尿検査キットは前日の4月21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。

