

入学、進級おめでとうございます。学区内の桜も咲き始め、新たなスタートと一緒に喜んでくれているようです。1年生は新生活に期待やワクワク感で満たされている一方、中学校ってどんなところ？と不安な気持ちを抱えている人もいないでしょうか。2・3年生もクラス替えがあり、期待と不安が入り混じっていることでしょう。生活や環境の変化は、考えている以上に心身が疲れます。無理なく快適に新学期を送ることができよう、よく食べてよく寝て・・・早め早めの休養を心掛けながら過ごしていきましょう。皆さんが元気に楽しく学校生活を送れるよう、サポートしていきます。体調が良くないときや気持ちが前向きになれないときなど、いつでも保健室に来てください。



内科校医	古山内科循環器科
内科副校医	高橋消化器内科
内科副校医	亀田内科皮膚科クリニック
歯科校医	駅前もりたデンタルクリニック
耳鼻科校医	佐藤みみ・はな・のどクリニック
眼科校医	佐久間眼科小児科
学校薬剤師	わかば薬局



＊ ＊ 4月の保健行事 ＊ ＊

4月14日(火)

身体測定・・・身長・体重を測り、自分がどのくらい成長したのか成長のバランスを確認します。

視力検査・・・見えにくくないかを調べます。

聴力検査(1・3年生)

・・・聞こえにくくないかを調べます。

4月14日(火)

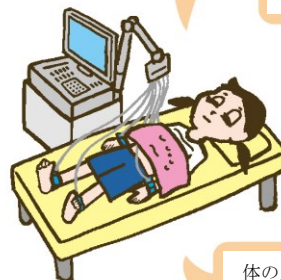
心臓病検診(1年生のみ)

心臓の中で起こっているわずかな電気の変化をグラフに表し、心臓の動きに異常がないかを調べます。
検査中、胸を覆いたいという人は、バスタオルや大きめのタオルを持ってきましょう。

心電図検査があります

対象1年生

腕・手首・足首に電極を付けて調べます



←胸につける電極

←手首・足首につける電極

体の力を抜いて、しばらく動かないようにしてください

4月15日(水) 内科検診(1年生)

4月28日(水) 内科検診(2年生)

心臓や肺の音、皮膚、背骨や胸の骨などに異常がないか、貧血はないか、栄養状態に異常はないかを見ます。



4月15日(水) 尿検査

健康なら含まれるはずのないものが尿に混じっていないかをチェックし、腎臓病をはじめいろいろな病気を早期発見するために行います。

容器や封筒、紙コップ、採尿の方法の説明プリントは、13日(月)に配付します。

自分の健康を管理しよう

健康診断の結果が返ってきたとき、これまでどのようにしていましたか？「興味のある身長の数値だけを見て、他は見えていない」「確認はして受診が必要だったけれど、1年間そのままにしていた」という人もいるのではないのでしょうか。健康診断は、受けたらそれで終わりではありません。自分の今の体の状態や成長の度合いを知り、もし異常や病気などの心配がある場合は、早期に病院で診てもらい、早期の治療するために、とても大切なものです。



自分の体を守るのは、自分自身です。健康診断の結果に興味を持ち、平日頃の生活に生かしましょう。

健康観察を念入りに！

学校生活を元気に送る秘訣は、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常や変化に早めに気付くようにすることです。心と体が健康であってこそ、楽しい学校生活を送ることができます。心と体の健康のためには、【栄養】【十分な睡眠】【適度な運動】が大切です。

登校する前には健康チェックをしっかりと行い、体調が良くないときは無理せず体を休めましょう。

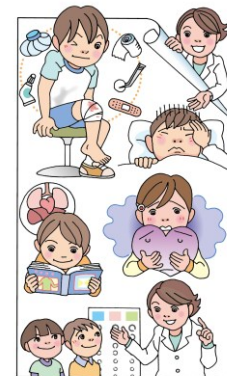
「起床時から具合が悪かったけれど、良くなると思って登校した」「今日は○時間目に△△があるので、具合が悪かったけれど登校した」「家の人に、とりあえず行っておいでと言われたから登校した」などということのないようにしましょう。

- 熱はないですか？（平熱を知っておこう）
- 頭痛や腹痛はありませんか？
- せきやのどの痛みはないですか？
- 食欲はありますか？
- 眠気は残っていませんか（すっきり起きられましたか）？
- その他、普段と違うところはありませんか？



保健室はこんなところ

- * けがの応急手当をする
- * 調子が悪いときに休む
- * 相談や気持ちを聞いてもらう
- * 体や心について勉強する
- * 健康診断・保健指導を受ける



養護教諭の

です。
よろしくお願いします。



保護者の皆さまへ

☆健康診断関係の提出物が多くなりお手数をお掛けしますが、各種検診の正確かつ円滑な実施のために、期日までの提出にご協力をお願いいたします。

配付物がたくさんあります



心電図検査の心得

健 康診断で行う心電図検査では、心臓がしっかり動いているか、心臓に病気がないかを調べています。



調べるときは、胸・手首・足首に器具をつけるので、「痛そう」「怖い」と感じるかもしれませんが、痛くないので心配しなくても大丈夫。

力を入れたり、動いたりすると正しく検

査することができません。器具をつけ終わったら体の力を抜いてじっとしてください。

そんな心電図検査を上手に受けるポイントは「リラックスすること」。頭の中で好きなことやもの、楽しいことを想像してみましょう。うれしい気持ちになって、自然と体の力が抜けますよ。ぜひ検査のときにやってみてください。

