

新しい学年が始まりました。みなさん体調はどうですか？

この時期は、暖かい日が続いたかと思えば急に寒くなったりと気候が一定しません。気温の変化も体にはストレスとなります。上着などを上手にを使って調節してくださいね。

健康診断について

4. 5月は健康診断が続きます。みなさんは健康診断の目的を考えたことありますか？

健康診断の目的

⇒知る

自分の発達や健康状態を知る

⇒守る

病気をできるだけ早く発見し、
早く治療を受ける

⇒育てる

自分のからだに関心を持ち、健康を守り高める意識を育てる。

どんなものでも長く大切に
使うためには日々の手入れと
定期的な点検が欠かせません。
からだも同じです。

健康診断は、みなさんが毎日
を生き生きと過ごすための
「健康」の定期点検です。

保健行事の日程

項目	日程	実施要領	対象者
検尿1次	5/13(金) 5/16(月)	登校後すぐ保健室に各自で 提出(自宅で採尿)	生徒全員
検尿2次	6/7(火) 6/21(火)	登校後すぐ保健室に各自で 提出(登校後採尿)	1次検尿結果の有所見
心臓検診2次	6/8(水)	AM9:30~	該当者のみ

検尿検査

尿にタンパクや血液が混じっていると腎臓や膀胱の病気が、また糖が混じっている場合は糖尿病の可能性があります。これらの病気は、自覚症状のないまま進行することがあるので、自覚症状があらわれるころになるとかなり進行してしまっていることが多いそうです。早期発見のために、毎年の検尿検査が必要なのです！

忘れず出してくださいね。

2. 3年の健康診断について

日程：4月12日（火）午後1：25から午後4：00頃終了（最後のグループ）

午後1：00に教室に集合。健康の記録の今年度の欄を完全に記入（特に心臓疾患調査管理表票と整形外科的項目は必ず記入すること）。担任に貴重品を預ける。

服装は、更衣せずに標準服で実施。但し、ネクタイと上着は教室に置いておく。グループリーダー（男子は2クラス合同）の引率で、教室前廊下に2列に並んでから、各自で「健康の記録」を持って検診場所に移動する（リーダーはグループの人数を把握しておくこと）

リーダーの指示に従いグループで移動する。単独での行動は厳禁。検印の必要な場所があるので、もれなく検印をしてもらうこと。検診場所では静かに行動し、検診担当の先生の指示に従う。

内科検診：検査場では静かに。

歯科検診：昼食後のうがいを忘れずに。

視力検査：メガネを忘れた場合は記録者に申し出る。コンタクト・メガネ・裸眼の区別を伝える。右目から実施。コンタクトの人は矯正視力のみ。

聴力検査：3年生のみ。2種類の音を聞き取る。右耳から実施。レシーバーを耳に当てて、音がする間はボタンを押し続ける。

※今年度から座高検査はなくなり、必要な者には運動器検診を内科検診内で行います。 対象者は当日に記入する健康の記録から抽出します。

☆詳しくは別紙配布のプリント「運動器検診についてのお願い」を見てください。

※全項目を終えたグループのリーダーは、多目的ホールで、「健康の記録」を全員分出席番号順に束ねて回収担当の先生に渡す。

※グループリーダーが担任を呼びに行き、貴重品を返してもらい解散。

保健室の利用について

- 体調が悪いとき
- ケガをしたとき
- からだの様子を知りたいとき
- 悩みがあるとき
- e t c .

ケガをしたり、体調が悪くなったりして保健室を利用した人は、保健室を利用した事を担任の先生に報告するようにしてください。

授業中に来る時は、必ず担任か教科の先生に言ってから来るようにしてください（緊急時以外は休み時間に利用してください）

いろいろな人が利用する保健室です。ルールを守って気持ちよく活用しましょう。