

# 保健だより



## ○ 4月の保健行事 ○

日程	検診名	
4月12日(月)	三測定(身長・体重・視力) 全学年	体操服 メガネのある人は持ってくる
4月13日(火) 14日(水)	検尿 全学年	容器は12日(月)に配布します
4月16日(金)	心臓一次検診 1年生と昨年度未受験者	体操服
4月27日(火)	耳鼻科検診 1年生と希望者	前日に耳そうじをしてくる
5月27日(木)	内科検診 1年生	体操服

保健調査より希望者を確認します

## 入学・進級おめでとうございます

春休み中に体調が悪くなった人、生活リズムが崩れた人はいませんか？  
4月は新しい学年のスタート、行事も多く、始まったかと思えばすぐに終わってしまいます。少しからだや心がホッとした時、急に体調が崩れてしまいがちです。普段から、自分の体調を整えるようにしましょう。

毎年恒例！！

### 新しい学年が始まると、健康診断が始まります！！

学校で行う健康診断には2つのねらいがあります

#### ねらい1

#### 学習や運動などの日常生活を送るうえで、注意すべきことがないかスクリーニングする

学校で行う健康診断は、からだのしっかりと発育しているか、からだに病気や異常がないかを調べるために行います。結果のお知らせで病院受診の必要がある場合は、医療機関での詳しい検査が必要です。

#### ねらい2

#### 自分自身のからだのことを知り、自分のからだに興味を持つ機会にする

健康診断の結果から、からだのことを知り、自分自身の体に興味を持つことでより健康に生活する力を育てます。自分の健康をチェックするよい機会です。自分のからだの状態を知り、今後の生活に役立てましょう。他の人と比べる必要はありませんよ。

### 校医先生の紹介

学校医	南川 博司 先生	(南川循環器科)
	原田 直美 先生	(原田内科クリニック)
学校歯科医	宮崎 憲一 先生	(みやざき歯科)
	辻本 輝 先生	(辻本歯科医院)
学校眼科医	裴 高一 先生	(はい眼科)
学校薬剤師	植野 鳴美 先生	(葛城薬局)

健康診断では  
自分の名前と  
気持ちの良い  
あいさつをしてね

### 三測定を受けるときは・・・

- \* 髪の毛をくくる人は、邪魔にならないように下のほうでくくりましょう。
- \* 視力検査では、**メガネ**を使用している人は忘れず持ってくるようにしましょう。また、**コンタクトレンズ**の人は検査前に先生に伝えてください。

### 尿検査の前日、 こんなことに気をつけよう！！

尿をつくる腎臓は、機能が低下していても無症状なことが多く異常を見つけにくいので、早期発見できるように忘れず持ってくるようにしましょう。

就寝前に排尿する



採尿の前日は  
ビタミンCの多いジュースや  
激しい運動・過食を避ける



起きてすぐの中間尿をとる

初めの尿	中間尿	終わりの尿
取らない		取らない