



令和6年5月2日 NO.2
 大泉町立西中学校
 保健室

今月の保健目標 「生活のリズムをつくろう」

新学期がスタートして、1ヶ月が過ぎました。新しい学校の生活に慣れましたか？暑くて汗ばむ日もあれば、急に肌寒くなる日もありますね。温度差にプラスして4月から頑張ってきた学校生活の疲れもあり、体調を崩しやすいのがこの時期です。自分の体と向き合い、体調管理に気をつけていきましょう。暑い日も増えてきました。熱中症にも十分注意しましょう。積極的な水分補給を忘れずに！

大型連休も終わり、「朝起きたくないな」「学校に行きたくないな～」なんて人はいませんか？元気に学校生活を送るための基本は「生活リズム」です。早寝早起き、毎朝の排便など、生活リズムを整えると体調も良くなってきます。日頃の生活習慣を振り返り、生活リズムを整えるよう心がけましょう。今月の保健目標にもなっています。いつもより生活リズムを意識して過ごしましょう。



健康診断 まだまだ **続きます**

日付	健康診断の種類	どんなことをする健康診断なの？	気をつけること
5月8日 (水)	尿検査	腎臓の病気がないか、 糖尿病がないかを調べます。	前回出せなかった人、再検査の人が対象です。前日(7日)に容器を配布します。 9:30頃 回収に来ます。出し忘れないように注意してください。
5月9日 (木)	尿検査予備日		
5月28日 (火)	内科検診 (1年生)	内科医の先生に、心臓や肺の音に異常はないか、栄養はとれているか、皮膚の病気はないか、貧血はないか、背骨や胸の骨に異常はないかを診てもらいます。	服装：白の半袖Tシャツ ブラジャーの着用は可能です。 インナーなどの肌着は脱ぎます。
5月30日 (木)	耳鼻科検診 (2年生)	耳鼻科医の先生に、耳・鼻・のどの異常や病気がないかを診てもらいます。	前日に耳掃除をしましょう。 髪が耳にかからないように、ヘアゴムやピンで髪をまとめてください。

保健関係提出物		提出期限
1年生	心臓検診問診票(黄色)	5月17日(金) 期限厳守をお願いします
2年生	耳鼻科検診問診票・貧血検査承諾書	

間違い探しのこたえ・・・左奥の下の掲示物/左端の女子の口/中央の女子の髪型/右端の男子の腕/左前方の机にかかっているかばん/中央前方の机の筆箱/右前方のイス

内科検診について（ご理解とご協力）

1. 検査時の服装について

- ・着衣で行い身体の露出を必要最低限にします。しかし、心音を正しく聴取するためには、正しい部位に聴診器を当てる必要があります、そのため、胸部が確認できるようにします。必要に応じて、体操着をめくり視触診する場合があります。
- ・女子はブラジャーでの診察を可能とします。ただし、背骨や肩甲骨、胸骨、皮膚の状態などが見えにくくなることもあり、正確な診断ができず疾病異常を見落としてしまう可能性があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

2. プライバシーの配慮について

- ・男女別に診察を行います。
- ・診察時には、生徒の身体が周囲から見えないうついたてやカーテン等により、個別の診察スペースを用意します。
- ・着替える場所を用意します。
子どもたちのプライバシーに十分配慮し、健康診断を進めていきます。



今月の間違い探し

答えは表面の下にあります

7つのちがいを探そう！！

