

ほけんだより 4月

No.1 令和6年4月8日 大柿中学校保健室

生徒のみなさん、入学・進級おめでとうございます！

4月から大柿中学校の養護教諭に着任した平田 友理奈（ひらた ゆりな）です。保健室では、みなさんが元気に安心して学校生活を送れるように、心と体の健康をサポートしていきます。また、保健だよりでは、みなさんの心と体の健康に役立つホットなけんこう（健康）の情報をお届けします。どうぞよろしくお願いします！

4月は新しい生活が始まり、緊張したり頑張りすぎたりと疲れやすい時期です。体調をくずさないように規則正しい生活を心がけていきましょう。



健康診断が始まります！

健康診断の役割は3つあります。

自分の体を知るため
成長しているか、健康かどうか知る手がかり

自分の健康を守るため
病気を早く見つけ、早く治療することができる

健康な体を育てるため
自分の体や健康に関心を持つきっかけ

1年に1度、自分の体について知るチャンスです！！なるべく欠席せずに受けましょう。

健康診断スケジュール

実施日時		実施内容	対象者	備考・持参物
4/11 (木)	6 h	身体測定 (身長・体重・ 聴力・視力)	全学年	体操服 メガネ、コンタクト
4/15 (月)	5 h	色覚検査	1年生希望者	
4/30 (火)	6 h	耳鼻科検診	全学年	
5/9 (木)	12:05~	心臓検診	1年生のみ	
5/30 (木)	朝の会までに提出	尿検査①	全学年	予備日 5/31 (金), 6/14 (金)
6/5日 (水)	5 h	歯科検診	全学年	歯みがきセット
6/13 (木)	5 h	内科検診	全学年	体操服
6/18 (火)	15:00~	眼科検診	全学年	

保護者の方へ

健康診断実施後に各種「健康診断結果のお知らせ」が届きましたら内容を確認し、疾病が疑われる際は早めに専門医への受診をお勧めします。その後受診報告書は学校に提出してください。今後も健康診断や保健関係でご協力いただくことがあると思います。その際は、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。また、お子様の身体や心の健康に関することなど、気になることがございましたら、お気軽にお声掛けください。

「健康診断」で何がわかるの？

身体測定 バランス良く成長できているか。 肥満や、やせはないか。 	視力検査・眼科検診 見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。
聴力検査 聞こえにくくなっていないか。 耳・鼻・のどの病気はないか。 耳鼻咽喉科検診 	歯科健診 むし歯や歯周病はないか。 歯並びやかみ合わせの状態はどうか。
運動器検診 骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。 	尿検査 腎臓の病気や、糖尿病などはないか。
内科検診 心臓や肺、皮膚などに異常はないか。 貧血はないか。 栄養状態に問題はないか。 	心電図検査 心臓に病気や異常はないか。