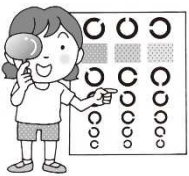




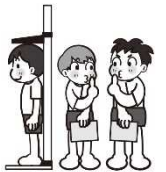
仙台市立袋原中学校
保健室
平成31年 4月 9日

ご入学・ご進級おめでとうございます！

みなさん、ご入学ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期のスタートですね。このほけんだよりでは、学校生活を一生懸命おくる皆さんの、こころと身体の健康管理、保健行事や健康診断の様子、健康情報などをお届けしていけるよう頑張りたいと思います。元気で楽しい学校生活のお手伝いをしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



発育測定・視力検査について



4月10日(水)は

発育測定・視力検査・聴力検査（1・3年生）があります！

- 《対象学年》 1・2校時：3年生 3・4校時：2年生 5・6校時：1年生
《場所》 発育測定⇒体育館 視力検査⇒教室 聴力検査⇒木工室
《準備》 ①普段メガネを使用している人は持ってきてください。コンタクトレンズを着用している人はそのまま測定をします。
②髪の毛を結ぶときは、ポニーテールなど頭の上で結ぶような髪型にはしないでください。
③1・3年生は聴力検査があります。耳掃除をしてきましょう。
④移動や測定は静かに行き、スムーズに計測が終わるようにしましょう。
欠席をした人は、後日保健室で測定しますが、できるだけ検診当日は休まないようにしましょう。

お世話になる学校医の先生です

管理校医：菊地亮 先生
眼科校医：高瀬光一 先生
耳鼻科校医：佐藤美栄子先生
歯科校医：安藤浩二 先生
米良健太郎先生
学校薬剤師：大賀裕佳 先生

4月より着任しました代替養護教諭の 鈴木柚香里(すすき ゆかり)です！

育休中の渡辺華織先生が復帰するまで、保健室から皆さんの学校生活をサポートします。
どうぞよろしくお願いいたします。



2019年 健康診断スケジュール

| 項目 | 月 | 日 | 曜 | 対象学年 | | | | 開始時刻 | 会場 |
|------------|----|----|---|-------------------------|----|----|-------|---|-----|
| | | | | 1年 | 2年 | 3年 | いちい | | |
| 身体測定 | 4月 | 10 | 水 | ○ | ○ | ○ | | 1・2校時 3年 3・4校時 2年 5・6校時 1年 | |
| 聴力再検査 | | 未定 | | 1・3年有所見者 | | | | 放課後 | 保健室 |
| 視力再検査 | | 未定 | | 有所見者 | | | | 放課後 | 保健室 |
| 歯科検診 | 4月 | 17 | 水 | | ○ | ○ | ○ | 8:50~ | 調理室 |
| | 5月 | 21 | 火 | ○ | | | | 8:50~ | 保健室 |
| 尿一次検査 | 5月 | 7 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | 朝の会に教室で回収。生理の女子は二次検査時に提出。 | |
| (予備日) | | 8 | 水 | 前日忘れた生徒 | | | | | |
| 尿二次検査 | 5月 | 16 | 木 | 有所見者・尿一次未提出者 | | | | 朝の会に教室で回収。生理の女子は二次検査時に提出。 | |
| (予備日) | | 17 | 金 | 前日忘れた生徒 | | | | | |
| 尿検査(生理該当者) | | 24 | 金 | 一次・二次ともに生理に該当していた女子生徒のみ | | | | | |
| 心臓病検診 | 4月 | 24 | 水 | ○ | | | 1年のみ○ | 13:30~ | 検診車 |
| 眼科検診 | 5月 | 23 | 木 | ○ | ○ | ○ | ○ | 13:30~ | 保健室 |
| 耳鼻科検診 | 5月 | 29 | 水 | | | ○ | ○ | 13:30~ | 保健室 |
| | 6月 | 5 | 水 | ○ | | | | | |
| 内科・結核検診 | 6月 | 20 | 木 | | ○ | ○ | ○ | 13:30~ | 保健室 |
| | | 27 | 木 | ○ | ○ | | | | |

健康診断活用の3ステップ

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。



1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。