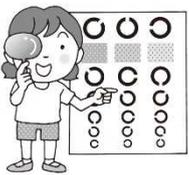




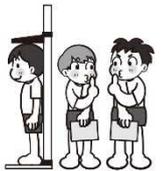
仙台市立袋原中学校  
保健室  
平成31年 4月 9日

## 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(すずき 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。



**ステップ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。



**ステップ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。



**ステップ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。