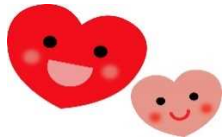


えがお



令和 5年 4月 15日発行
仙台市立第一中学校 保健室

今年の桜は、ずいぶん久しぶりに始業式、入学式に合わせて見頃になりました。新年度のスタートをお祝いしてくれているようで気持ちが晴れやかになりました。この時期は、朝夕の寒暖差が大きく疲れも出やすい時期です。生活リズムを整えながら、体調に十分気をつけて過ごしていきましょう。

*健康診断や環境衛生検査でお世話になる学校医の先生方

管理校医（内科）	北田 一浩 先生	北田内科小児科（八幡）
内科校医	小田倉 弘典 先生	土橋内科医院（八幡）
耳鼻科校医	綿谷 秀弥 先生	池田クリニック（旭が丘）
眼科校医	浅野 浩一 先生	東北文化学園大学
歯科校医	大内 梨枝子 先生	大内歯科医院（八幡）
	五十嵐 博恵 先生	萌芽の森クリニック（八幡）
学校薬剤師	矢部 典子 先生	ふたば薬局（八幡）



*健康診断日程（良い状態で生活できるように、体の状態をチェックします）

：準備物、対象学年を確認して、スムーズに検診を受けましょう。

健康診断について、心配なことなどあればお家の方や先生方に相談してください。

健診日時	健診内容	対象学年	注意事項
4月19日（金）	尿検査一次	全学年	検査用袋の裏面：注意事項を確認する
22日（月）	尿一次予備	全学年	
23日（火）	聴力検査	3年	
24日（水）	聴力検査	1年	
25日（木）	内科検診	1年生	全員：半袖運動着、ハーフパンツ持参
30日（火）	尿検査二次	対象者	検査用袋の裏面：注意事項を確認する
5月 1日（水）	尿二次予備	対象者	
2日（木）	眼科検診	3年全クラス 2年1～3組	メガネは、外す。コンタクトレンズはつけたまま検査をする。眼の症状がある場合は、検査時校医の先生に申し出る。
10日（金）	心臓病健診	1年生	男子→半袖運動着、ハーフパンツ持参 女子→長袖運動着、ハーフパンツ持参
13日（月）	耳鼻科健診	1年生	名札→見える場所に必ずつける。 髪を結ぶまたは耳にかけて、耳が確実に見えるようにする。
28日（火）	歯科検診	1年4～6組 2年6～7組	朝食後、ていねいに歯みがきをする。 朝の会で問診票を記入し、持参する *手かがみ持参
29日（水）		2年4～5組 3年4～7組	

健診日時	健診内容	対象学年	注意事項
5月30日(木)	内科検診	3年生	全員：半袖運動着，ハーフパンツ持参
6月 3日(月)	歯科検診	全学年 (1～3組)	朝食後，ていねいに歯みがきをする。 朝の会で問診票を記入し，持参する
25日(火)	耳鼻科健診	3年生	名札→見える場所に必ずつける。 髪を結ぶまたは耳にかけて，耳が確実に見えるようにする。
26日(水)	眼科検診	1年全クラス 2年4～7組	メガネは，外す。コンタクトレンズはつけたまま検査をする。 眼の症状がある場合は，検査時校医の先生に申し出る。
27日(木)	内科検診	2年生	全員：半袖運動着，ハーフパンツ持参

* 健康診断では，検査に必要な書類や準備物があります。提出日を守りましょう。

登校前の健康観察

□体温測定：平熱より1度以上高い時は，発熱している可能性があります。無理をせず自宅で休養し，様子を見ましょう。

□体調不良：いつもと違う症状があるときは，不調の心当たりを探してみることが大切です。疲れや睡眠不足はありませんか？



* インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も減少していますが，油断は禁物です。しっかり，予防していきましょう。

□寝付けない，起きられない，途中で目が覚めるなど睡眠の心配はありませんか？

→スマートフォンやパソコン，テレビなど光の刺激を寝る直前まで受けていると脳が興奮して眠りにくくなります。少なくとも，眠りたい時間の1時間前にはそれらの使用を止めましょう。



□食事の量が減ったり，いつも以上に食べる量が増えたりしていませんか？

→気持ちや体が疲れている可能性があります。自分の好きなことをする時間，リラックスできる時間を多めに取ってみましょう。

*これらの項目で，気になることがあるときは，ぜひ話せる人（家族や先生，お友達）に相談してみましょう。きっと力になってくれると思います。

新学期は，自分が思っている以上に心と体のエネルギーを消費しています。毎日しっかり充電（栄養・休養・リフレッシュ）して，疲れをため込まない工夫をしていきましょう。

登校後に心配なときは，保健室で心と体のチェックをしてみましょう。



今年度も，保健室担当は養護教諭 坂田です。どうぞよろしくお願いいたします。