

保健だより

小牧市立小牧西中学校
平成27年度5月号



新学期がはじまって約1ヵ月がたちました。
そろそろ新しいクラスや友達にも慣れてきましたか？
新しい環境の中では、知らないうちに体や心に疲れがたまっているものです。体調を崩してしまう前に、早めに寝て、睡眠を十分とることを心がけましょう。そして、自分が一番楽しめることや好きなことをして、心もリフレッシュさせ、楽しい学校生活を送りましょう！



今月のテーマ
さわやかな季節 元気に過ごそう！



生活リズムで元気を取り戻そう！

● 早寝・早起きをしよう！

→寝る（起きる）時刻の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時刻に寝起きするようにしましょう。



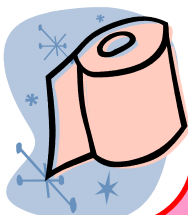
● 朝ごはんを食べよう！

→ごはん、またはパンを中心にバランスの良い朝ごはんにしましょう。それが難しい時は何か1品でもいいので食べるようにしましょう。



● うんちをしよう！

→朝ごはんをはじめ、食事をした後はうんちが出やすくなります。なるべく我慢せず、すぐにトイレに行くことを心がけましょう。



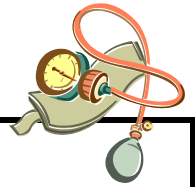
● からだを動かそう！

→起きている時にからだを動かしておけば、夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほかに、家のお手伝いなどでもいいと思います。



✦ はじめから全部やろうとすると、なかなか大変です。「これならすぐできそう！」と思うものから少しずつ続けて、取り組んでいくことが大切です。

まだまだ続く健康診断



項目 (場所)	月/日 (曜日)	対象者			備考
		1年	2年	3年	
尿検査2次	5/13 (水)	※	※	※	※前回欠席者と再検査者
耳鼻咽喉科検診 (保健室)	6/4 (木)	○			「耳鼻咽喉科検診の事前調査」 1年生提出：5/20~5/22
歯科検診 (保健室)	6/11 (木)	○	○	○	「歯科の事前調査」 全校生徒提出：5/20~5/22

健康診断ではこんなことを調べます!



検査項目	内容
尿	じんそうなどの働きを調べます。
耳鼻咽喉科	耳や鼻、のどに病気がないか調べます。 検査の前日には、耳や鼻の掃除をしましょう。また、髪の毛が耳にかからないように、髪の毛の長い人はゴムで結んでおきましょう。
歯科	歯や歯ぐきの病気はないか、歯並びやあご関節に異常がないか調べます。 朝食後、いつもよりていねいに歯みがきをして登校しましょう。
内科	<ul style="list-style-type: none"> ● 聴診器を胸や背中にあてて心臓の音や肺の雑音を聞き、異常がないか調べます。 ● 栄養状態はどうか、貧血ややせすぎ、太りすぎではないか調べます。 ● 姿勢は正しいか、背骨が曲がっていないか調べます。 ● アレルギー疾患や湿疹など、皮膚の状態が健康か調べます。
心電図	心臓が動くときに出る、弱い電流を記録する「心電図」検査は、心臓の働きに異常がないかを知る手がかりになります。
眼科	目に治療が必要な病気がないか、目に異常がないかをみてもらいます。

* 保護者の方へ *

健康診断結果のお知らせについて

学校で行われる健康診断は『スクリーニング』です。病気の疑いの有無を見つけ、お知らせをしますが、必ず病気があるというものではありません。再検査や精密検査の結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解いただきたいと思ひます。

※ スクリーニング：集団の中からふりわけていくこと。

なお、保健用封筒は3年間使いますので、必ず学校へ返却してください。

