

新しい学年が始まりました。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。4月は健康診断など行事の多い時期でもあります。翌日まで疲れを残さないように、しっかりと睡眠がとれるようにしましょう。

何事も最初が肝心！健康な1年が送れるように、がんばりましょう。

今月の保健目標
生活のリズムをつくろう

健康診断が始まります

健康診断は、みなさんの健康状態を知るために必要な検査です。きちんとした態度で受け、自分の体の状態や成長について理解できるようにしましょう。そして、視力低下やむし歯などの病気が見つかったときは、早めに受診し、元気に生活できるようにしましょう。

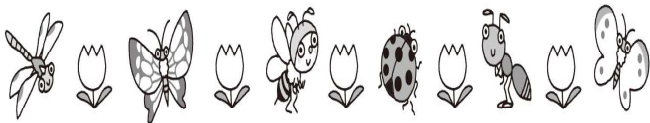
月日	検査項目	対象者	時間	注意すること
4/10(火)	身体測定・視力検査 聴力検査	全学年 1・3年	2~4校時 //	・半袖体操服、ハーフパンツ、裸足。 ・メガネ、コンタクトレンズを忘れずに。
4/18(水)	心電図検査	1年	11:00~	・心臓の病気や異常を見つけます。
4/24(火) 25(水)	尿検査一次 //	全学年 //	~8:30 //	・腎臓の病気や糖尿病の疑いはないか調べます。忘れずに提出しましょう。
5/7(月) 5/14(月)	歯科検診 //	1年・2A 2B・3年	9:30~ //	・朝の歯みがきを忘れずに！ ・むし歯や歯ぐきの異常はないかな？
5/9(水) 5/10(木)	尿検査二次 //	一次陽性者 一次未提出者	~8:30 //	・年に一度の大切な検査です。忘れずに提出しましょう。
6/7(木) 6/13(水)	内科検診 //	全学年男子 全学年女子	13:30~ //	・心臓や呼吸器の異常、栄養状態、皮膚の状態、骨や関節の異常を調べます。

新年度も健康に過ごそう！

問診票の提出メ切は、4/12(木)です
提出がないと、検査を受けることができません。もれなく記入し、必ず提出をお願いします
○保健調査票（全学年）
○歯科検診事前アンケート（全学年）
○心臓病問診表（1年）

尿検査は全員提出です！！

- 4月24日(火)
名簿順に並べ、8:30までに保健室へ提出する。
- 4月25日(水)
8:30までに直接保健室へ提出する。



毎日GOODな自分であるために

健康を変える3つのキホン

健康診断がヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をしましそうなものがないか、調べてもらうのが今始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったら受診も忘れずに。

① 生活習慣
健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防
感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア
上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

健康診断は
— 日から
スタート

★★ 保護者の方へ ★★

○保健関係の書類について

毎年、年度始めには、たくさんの書類があり申し訳ありませんが、お子様の普段の健康状態について一緒に話しながら、正確にご記入ください。

○スポーツ振興センター災害共済給付の請求について

学校生活の中でけがをして受診すると、災害給付近の請求ができます。

- ★ 授業中、休み時間、学校行事、部活動、登下校中などのけが
- ★ 治癒までにかかる治療費の窓口での支払いが1,500円以上（自己負担3割で）などの請求条件がありますので、詳しくは養護教諭までお問い合わせください。

○学校感染症について

病院で「学校感染症」と診断されたら、学校までお知らせください。出席停止扱いとなります。

**学校感染症…インフルエンザ・百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎・風疹・水痘・咽頭結膜熱・結核
感染性胃腸炎・O-157・流行性角結膜炎など**