

ほけんだより5月

松江第一中学校 保健室

新学期が始まって1ヵ月が経ちました。疲れがたまる時期かと思いますが、みなさん体調はいかがでしょう？運動会練習も始まりますので、しっかり休んで心身の体調管理をしましょう！暑い日も増えてきました。水分補給も忘れずをお願いします。裏面に保護者の方向けのお知らせをのせています。必ずおうちの人に確認してもらうようにお願いします！

～健康診断のお知らせ～

4月より順次健康診断が始まっています。5月の健診(検診)日程のご確認をよろしくお願いいたします。



【5月の健康診断日程】

日程	検査項目	対象者(学年)	備考
2日(金)	身体測定・視力聴力検査	全学年(聴力は1・3年のみ)	ジャージ登校
8日(木)	尿検査(2回目)	一次未提出者、再提出者	登校したら保健室へ提出(9時まで)
8日(木)	内科健診	1年4・5・6組	体操服持参
15日(木)	歯科健診	全学年	更衣不要、朝歯磨きしてくること
16日(金)	尿検査(3回目)	一次未提出者、再提出者	登校したら保健室へ提出(9時まで)
16日(金)	心臓検診(心電図)	1年生・他対象者	体操服持参
23日(金)	尿検査(最終)	一次未提出者、再提出者	登校したら保健室へ提出(9時まで)
28日(水)	脊柱側彎検診	1年生・他対象者	体操服持参

※尿検査に関して保健室からのお願い※

何度もお伝えしていますが、9時には業者が保健室に回収に来るので、それ以降に提出しても受け取れません。9時過ぎに登校して持ってきてくれる方が毎年1、2名いますが、回収業者が回収した後では、残念ながら保健室では受け取れません。大事な検査ですので、忘れず提出できるようにご協力をお願いいたします。

ゴールデンウィークがはじまります！

新学期の疲れがたまっていて、生活リズムが崩れやすい時期だと思います。

運動会もありますので、連休中も生活リズムを崩さず、健康的な生活が送れるようにしましょう！

心と体をゆっくり充電する期間にしてください。

◎おうちでできること◎

- ①早寝・早起きで十分な睡眠時間の確保！
⇒自分の24時間を自分でつくりましょう。
- ②栄養のバランスの取れた食事！
⇒朝ごはんを食べる習慣ができるといいですね。
- ③適度な運動！
⇒運動会練習も始まります。熱中症予防に必要なことを考えて行動してみてください。



保護者のみなさま

いつも大変お世話になっております。先日保護者会でお話させていただいた、健診（検診）後に配布する“お知らせ”に関して、以下に記載いたしますのでご確認をお願いいたします。ご不明点等ございましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。

医師からの指摘があった際や視力検査・聴力検査で異常があった際に“お知らせ”を配布しております。お知らせの下部には「治療報告書」が添付されており、指摘のあったものに関して受診した際に、医師に記載してもらい、学校に持ってきてもらうことになっております。

事前に保健調査票にて、ご家庭から申告があったものに関しては学校での健診で指摘があった際にも、基本的にお知らせは配布しておりません。（例：内科健診でアトピーの指摘があったがすでに家庭からアトピーの申告ありの場合）

万が一、申告しているはずなのにのお知らせが配布された等ございましたら、大変お手数ですが、治療報告書の欄に「すでに受診している」などの旨を記載いただき、ご提出をお願いいたします。

【視力検査】

視力検査は、裸眼で両眼がA判定以外の生徒に関しては、眼鏡やコンタクトを使用して両眼がA判定であってもお知らせを配布させていただいております。裸眼で両眼がA判定の生徒のみ配布がありません。

毎年お問い合わせをいただくのですが、視力に関係なく、矯正視力（眼鏡やコンタクト使用）に関しては、定期健診のすすめも含めて、お知らせを配布することになっておりますのでご了承ください。

矯正視力に問題がなく、眼科受診予定がない場合は、大変お手数ですが「すでに眼科に通院している」などの旨などを結果報告書にお書きいただき、学校に提出いただければと思います。よろしくをお願いいたします。

その他ご不明点等ございましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。

松江第一中学校 養護教諭 高野 由以 3652-0197
