



令和6年4月8日(月)
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部

心地よい緊張感のなか、新年度が始まりました。皆さんの表情もいつもよりキリッと引き締まっているように感じます。

新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方で新しい環境での不安や緊張から体調を崩しやすくなりますので、生活リズムを整え体調管理を行っていきましょう。皆さんの身体と心が、元気で大きく育っていただけるようお手伝いしたり、一緒に考えたりしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



4月10日(水)は身体計測を行います

- ◎日時 4月10日(水) 9:45~
- ◎場所 保健室(聴力1・3年生のみ)→SCルーム(身長体重)→会議室(視力)
- ◎服装 体育着半袖・短パン

※この日は体育着登校です。

ジャージ着用の場合は、中に必ず半袖短パンを着用してこよう。

◎順序

2年生→3年生→1年

◎注意事項

- *測定する前に名前と出席番号を伝えましょう。
- *メガネを使用している人は忘れずに持ってくること。
(メガネの人は裸眼視力と矯正視力の2回測定します。)
- *コンタクトレンズを使用している人はそのまま測ります。
測る前に必ず、コンタクトレンズを使用していることを担当の先生に伝えること。
- *他の学年は授業中のため、測定場所の移動は、静かに行いましょう。

◎測定方法

【身長・体重】

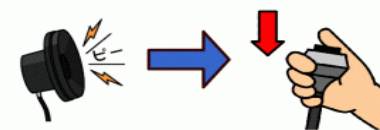
靴下は履いたまま身長計、体重計に静かに乗ること。

【聴力】右耳、左耳それぞれ2回ずつ音が鳴ります。

●片耳用●

- ①右耳にレシーバーをしっかりと当てる。
- ②音が聞こえている間ボタンを押す。
- ③左耳にレシーバーをしっかりと当てる。
- ④音が聞こえている間ボタンを押す。

ビーになったらボタンをおす



【視力】

- ①右目から測定するので、左目を隠す。
- ②ランドルト環の空いている方向を指で示しながら伝える。
- ③右目を隠して左目の検査を同じように行う。

※メガネをかけている人は、裸眼視力から測定します。

※コンタクトレンズを着けている人は必ず教えてください。

定期健康診断が始まります

4月から6月にかけて定期健康診断を行います。健康診断は、体の発育状況をみたり、皆さんの健康状態が学習や運動に支障がないかを調べたりする、年に一度の大切な健診です。中学生の今から自分自身の健康について考えていくことは、将来、健やかな人生を送るためにも重要なことです。「自分の体のことを知ろう」という積極的な態度で、健診に臨みましょう。

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。

お世話になる

学校医の先生

よろしくお願いします!

内科	佐藤 雅	先生
歯科	白水 直樹	先生
耳鼻科	田部 浩生	先生
眼科	宮里 和明	先生
薬剤師	菅田 由紀	先生

健康を守り育てるのは自分自身

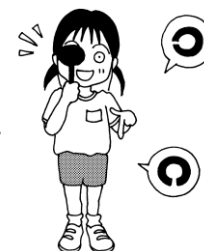
みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこ部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。

水が足りないと、育ちません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育ててあげてください。

みなさんの種から、きれいな花が咲きますように!



●裏面も読んでください●



月	日	健診・検査項目	対象	時間	会場	指導及び備考	
4月	8(月) 始業式	保健調査票	2・3年			11日(火)までに提出	
		結核検診 アンケート					
		運動器健診 保健調査票					
	9(火) 入学式	保健調査票	1年				11日(火)までに提出
		結核検診 アンケート					
		運動器健診 保健調査票					
		心臓検診 調査票					
	10(水)	身体測定 視力検査 聴力検査	全学年	午前中	1F 仮校舎	服装：半袖・短パン (ジャージ可/眼鏡忘れずに)	
	18(木)	腎臓検診① (尿検査)	全学年	登校後すぐ	保健室	前日に器材を配付。当日朝、学級で回収。1校時前までに保健委員が保健室に持ってくる。	
	19(金)	歯科検診	全学年	9:45~	保健室 会議室	朝、歯磨きをていねいにしておくこと。	
25(木)	耳鼻科検診	全学年	8:45~	保健室	前日に耳鼻うじをしておくこと。		
30(火)	眼科検診	全学年	13:20~	保健室			
5月	7(火)	内科検診	1年	13:30~	保健室	服装：体育着(半袖とハーフパンツ)	
	9(木)	腎臓検診③ (尿検査)	一次未提出者と二次対象者	登校後すぐ	保健室	個人で直接保健室へ提出する	
	10(金)	内科検診	2年	13:30~	保健室	服装：体育着(半袖とハーフパンツ)	
	13(月)	内科検診	3年	13:30~	図書室	服装：体育着(半袖とハーフパンツ)	
	16(木)	腎臓検診③ (尿検査)	二次対象者 (一次未提出者)	登校後すぐ	保健室	個人で直接、保健室へ提出する	
	17(金)	心臓検診	1年全・他学年対象者 (内科抽出者)	13:20~	図書室	服装：半袖・短パン(長袖ジャージ)	
	24(金)	腎臓検診④ (尿検査)	二次対象者 (一次未提出者)	登校後すぐ	保健室	個人で直接、保健室へ提出する	
6月	7(金)	モアレ検診	1年全・他学年対象者 (内科抽出者)	8:45~	図書室	服装：半袖・短パン・素足(ジャージ可)	

- *健康診断は、年に一度だけ行われる大切なものです。検査の日にはなるべく欠席をしないようにしましょう。
- *健康診断は、この他に、必要と認められた生徒に対して、心臓・腎臓検診、脊柱側弯、生活習慣病などの精密検査や二次検査があります。該当生徒にはその都度連絡しますので、保護者引率で受診してください。
- *検診の前には、お知らせの文書を出しますので、注意事項をよく読んでおいてください。
- *検診の後には、異常の疑いと判断された生徒に『治療のお知らせ』を渡します。受診が必要な場合は早めに医療機関へ行き、結果表は学校に提出してください。
- *年度の初めは提出物が沢山あります。保護者の方が必ず目を通し、期限を守って提出してください。
- *水泳、林間学校、修学旅行時は、事前健康調査を行います。



~保護者の皆様へ~

4月は提出物がたくさんあります。ご協力をお願いします。

1~4の締切は
4月11日(木)です。

1「保健調査票」について

この書類は、学校での事故防止や緊急時対応の為に、これまでの病歴や保護者への連絡方法を明確にしておくための書類です。できるだけ詳しく記入をお願いします。

記入時は黒のボールペンをご使用ください。2・3年生は学年欄の記入をお願いします。その他の欄で訂正のある場合は、赤等のボールペンで訂正してください。

※連絡先は、日中に連絡がつくところを2カ所以上ご記入ください。

2「結核健診問診表」について

結核感染のおそれはないかの確認です。感染を防止する為にも、各質問必ず目を通していただき、もれのないように記入してください。

3「運動器検診保健調査票」について

この検診は、脊柱や四肢の状態を確認する為のものです。内容をよく読んで、保護者の方が確認しながら現状を記入してください。なお、一回でできなくても何度か繰り返してできた場合は、異常なし等に付けてください。

4「心臓検診調査票」について※1年生のみ

心臓検診を行うに当たり大切な調査票です。内容をよく読んで、もれのないように記入してください。

☆全ての提出物は
記入もれのないようにお願いします。



保健室の
利用目的とルール

こんなときに利用してください!

- ・けがをしたり、具合が悪くなったとき
- ・悩みの相談、話を聞いてほしいとき
- ・体や心のこと、またその健康について調べたい・学びたいとき

利用時は以下のルールを守って!

- ・室内では騒がない、走らない
- ・備品の使用/持ち出しは許可を得て
- ・入退室時にはひと言あいさつを
- ・保健室での休養は短時間で
- ・授業中は先生に伝えてから入室する

忙しい中でも
自分のペースで

1年生は新生活に期待やワクワク感で満たされている一方、初めてのことが多く慌ただしい日々。なるべく早めに、いまの環境に合った生活リズムを確立してください。2・3年生は学年が上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。無理なく、気負わずに過ごしてほしいと思います。新しい環境は思った以上に心身の疲れを呼び込みます。よく食べて、よく寝て...自分のペースを見失わないでください。

