

ひとなる

保健だより 上矢作中学校
2018.4.20 (金) N O.2



4月も半ばが過ぎ、心に少しゆとりができたころだと思います。新しい環境にも少しづつ慣れ、これから本格的に中学校生活が始まります。

学校では学習や生徒会活動、部活動など、意欲的に取り組むために家庭での生活を意識し、健康な心と体で登校できることが大切です。

そのために、基本的な生活リズムである食事、睡眠、歯磨きはもちろん、家での生活時間についてTGC(テレビ・ゲームなど)を減らし、学習を増やしていくことを意識して、家で過ごす自分の時間をうまく使っていきましょう。

昨日、内科健康診断が終わりました。これからも検査や検診などが続きます。健康診断前に行う調査や、尿検査のように、決められた日に提出するものもあります。必要な調査票の未記入や、検診時にまだ出してないというようなことがないように、提出期限は必ず守ってください。自分の体について知り、健康で生活を送ることができるかを調べる大切な機会です。



4. 5月 保健行事予定

☆ 尿検査 4月26日(木)

体の危険信号をキャッチする尿検査

腎臓機能の低下や糖尿病などの早期発見に役立ちます。

- ・説明書をよく読み、提出できない場合は、25日(水)までに連絡してください。
- ・学年、番号、性、氏名を確認してください。
- ・尿検査袋にスポイトの番号を記入してください。
- ・朝起きてすぐに採尿し、朝登校したらすぐに提出してください。

出せない人は5月11日(金)2回目の日に提出してもらいます。
容器をなくさないようにしてください。



☆ 歯科健康診断 5月9日(水) 全校 9:00~

歯・口腔の保健調査票 最終提出日4月26日(木)

食後は、みがき残しのない歯磨きをしよう。



☆ HLP・歯の染め出し 5月18日(金) 朝活動 7:45~8:10

※ 各学年の研修の前に事前健康調査を行います。

保険証の写しも必要となりますので準備をしておいてください。

検診・検査の結果について

健康診断の結果から、医療機関へ受診、相談の必要な場合は、対象者のみ「結果のお知らせ」及び「受診結果報告書」をお渡しします。早めに医療機関に受診し、「受診結果報告書」を担任まで提出してください。視力検査の結果については本日本渡しします。