



令和2年4月8日  
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室  
文責：鈴木 紗知

ご入学・ご進級おめでとうございます。皆さんが毎日充実した学校生活を送れるように保健室から健康づくりを精一杯サポートします。養護教諭の鈴木 紗知です。どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止に伴い、17日（金）まで臨時休校となります。感染症に負けない身体をつくるために、早寝早起き、1日3食のきちんとした食生活、手洗い・うがいを心がけた生活習慣を引き続き実践していきましょう。

感染症による様々な情報が日々流れてくることで、不安な気持ちが大きくなり、心が疲れやすくなります。自分に合った気分転換の方法を見つけてみましょう。



## 健康診断 の 目的は



### 健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



### 自分の成長について知る

からだバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



### 自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてください。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。



### お世話になる学校医の先生です



秋本 学 先生（秋本脳神経外科医院）  
五十嵐 俊夫先生（いがらしクリニック）  
野上 雄一先生（野上歯科医院）  
島田 理 先生（島田歯科医院）  
塚本 昭美先生（長生堂薬局）

学校医の先生方は、皆さんの健康を守るために健康診断の他にも様々な健康のサポートをしてくださいます。

薬剤師の先生は皆さんが快適な学校生活を送れるように環境面や衛生面をサポートしてくださいます。

# 2020年度 健康診断日程

## 保健関係提出物



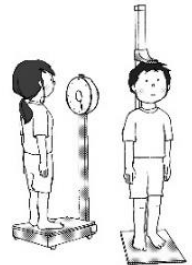
20日に配付します。

- 必要事項を記入し、個人情報ファイルに入れて提出してください。
- 生徒のみなさんも、おうちの人と一緒に確認してください。

## 身体測定 視力検査 聴力検査 (1・3年生) 色覚検査 (2年生の希望者)

■4月20日(月), 21日(火)の予定

- 身長・体重は半袖・ハーフパンツで測定します。
- 女子は、ポニーテールは避けてください。
- メガネ・コンタクト使用者は、忘れずに持ってきてきましょう。



## 尿検査 (全学年)

- 配付: 4月20日(月)
- 提出: 4月21日(火) 朝



- 朝起きてすぐの尿をとってください。
- 検査にもれた人や採尿できなかった場合は、5月8日(金)提出です。

## 歯科検診

■6月 9日(火) 全学年

- 忘れずに歯みがきをしましょう。
- むし歯や歯肉の異常があった場合は、必ず受診しましょう。



## 内科検診

- 5月 7日(木) 1年生, 2-1
- 5月28日(木) 2-2, 3年生

- 心臓や肺の音, 背骨や胸の骨, 運動器, のど, 皮膚の状態, 栄養状態をみていただきます。

## 心臓検診

■6月11日(木) 1年生

- 事前に「心臓病健診問診票」を配付します。記入をお願いします。



## みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して。。。!!

<p>やけかしの応急手当や 具合が悪いときの一時休養に</p>	<p>自分の体や健康について 知りたい時。調べたい時</p>	<p>悩みをかかえている時に</p>
<p>できるかぎり先生にことわってから 利用しましょう</p>	<p>ベッドで休んでいる人もいます 静かに利用しましょう</p>	<p>保健室にあるものは ひと声かけから使いましょう</p>