ほけんだより

2025.4.7
中井中学校

新学期、元気いっぱいにスタートしましょう。

４月は環境の変化で何かと緊張した日が続きます。新生活に慣れるには、まず生活リズムを整えることが大切です。免疫力が低下しないよう、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、あせらずに自分のペースを見つけていきましょう。

◎健康診断が始まります。充実した学校生活を送るために、健康診断で自分の体をよく知ろう！

	日にち	検査項目	時間	対象	注意事項 等
4月	16日（水）	身体計測	１・２校時	全学年	・健康手帳、必要な人はメガネを持参する。 ・当日服装は半袖、短パン。 ・寒いときは長ジャーも可。
	18日（金）	心臓検診（心電図）	１３：３０～	１年全員	・4/7心臓病調査票配付。4/11提出〆切
	24日（木）	内科検診	１３：３０～	全学年	・結核検診・運動器検診も含む
	30日（水）	眼科検診	１３：３０～	全学年	・前髪の長い人はピンでとめる。 ・メガネは教室ではずしてくる。
5月	20日（火）	尿検査（１次）	９：００まで	全学年	・検体忘れや記入漏れがないように！ ・<u>出せない人は6/10に必ず提出</u>
	28日（月）	心臓検診 （レントゲン）	９：００～ １０：００	要精検者のみ	・保護者が同伴し、農村環境改善センターに受けに行きます。事前に通知します。
6月	10日（火）	尿検査（２次）	９：００まで	要精検者 未提出者	・朝の会終了後すぐに保健室まで自分で持って行く。
	12日（木）	心臓検診 （精密検査）	１３：００～ １５：００	要精検者	・保護者が同伴し、農村環境改善センターに受けに行きます。事前に通知します。
	19日（月）	歯科検診	９：００～	全学年	・歯みがきを忘れずに！
	26日（木）	耳鼻咽喉科検診	９：００～	１年生全員 ２・３年生 抽出者	・耳のそうじを忘れずに！ ・抽出者は保健調査票で選びます。

※各検診結果については、結果が分かり次第速やかに家庭通知にてお知らせします。

ご質問等聞きたいことがある場合は、養護教諭までお問い合わせください。

●色覚(色の見え方)について

近年先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。定期健康診断では色覚検査は必須項目ではないので学校では検査は行いません。しかし、「赤と緑」「青と紫」など特定の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとより本人も気づいていない場合があるといわれています。(男子の約５%、女子の0.2%でみられます)特定の色の組み合わせは一般的な教材等で意図せずに使われていることがあり、学校生活の様々な場面で見えにくさを感じる可能性があります。お子様の話や様子などからお気づきの点や見え方に関するご不明な点がありましたら、学級担任または養護教諭までお気軽にご相談ください。

＊学校の健康診断等でお世話になる先生方です。

内　科（りゅう医院）	劉　崙　先生
歯　科（加藤歯科）	加藤　将人　先生
眼　科（安藤眼科）	江口　亮　先生
耳鼻科（武田耳鼻咽喉科）	武田　啓介　先生
学校薬剤師（なかいまち薬局）	堀内　貴仁　先生

保護者の皆様へ

養護教諭の相田由佳と申します。お子さんの健康と成長を見守り、健やかに学校生活が送れるようこころとからだの健康についてお手伝いをしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

４月は保健関係の書類が多く大変と思いますが、提出物は**4月１１日（金）まで**にお願いします。その際記入もれには十分気をつけてください。

また、新学期は緊張や環境の変化から、疲れが出て、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけ、この時期を元気に過ごせるようご家庭でも登校前の健康観察と温かい言葉かけ等のご配慮をよろしくお願いします。

学校を欠席される場合、事前にわかっているときは健康手帳を届けるか、７：30～7：55 までに電話連絡をお願いします。８：00～８：05分は職員打ち合わせのため連絡はお控えください。