

ほけんだより



平成30年5月1日
豊橋市立前芝中学校
NO.2

この頃、暑かったり、寒かったりして、体調をくずす人も増えています。体調が悪い時は早めに寝るようにしましょう。元気な人は引き続き、規則正しい生活をしましょう。

まだまだ健診・検査が続きます。提出期限を守ったり、検査を受ける時は、静かに行動したりしましょう。

今月の健康診断

5月10日(木) 朝 (1次)全校
6月14日(木) 朝 (2次)対象者

5月10日(木)全校

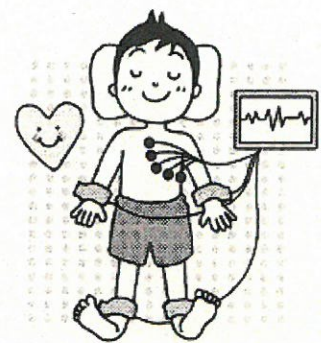
5月11日(金) 1年生



尿検査



歯科検診



心電図検査

尿検査 5月10日(木)朝 (全校生徒)

5月10日(木)は、尿検査です。腎臓の病気を調べる大切な検査です。前日の5月9日(水)に容器を渡します。忘れずに提出しましょう。

【前日の準備】

家に帰ったらすぐに、尿検査セットをトイレに置いておこう！！

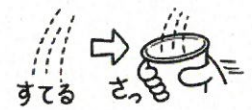
- ・ 薬やビタミン入りのジュースなどは飲まないようにしましょう。
- ・ 寝る前に必ずトイレに行っておこう。



【当日の朝】

起きたらすぐにトイレへ！！

- ・ 出始めの尿を少し流してから尿をとる。
- ・ 容器に移して、しっかりふたを閉める。
- ・ 氏名シールの貼ってある袋に入れて、学校へ。



【登校したら・・・】

保健委員さんが用意したビニール袋に提出し、名簿に○をうとう！！

【忘れてしまった人は・・・】

次の日の5月11日(金)に提出してもらいます。



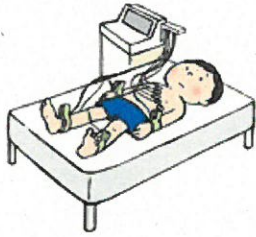
※2日間とも忘れてしまったり、出せなかったりする人は、尿検査の2次検査の時、6月14日(木)に出します。(6月15日(金)が2次検査の予備日です。)

歯科健診 5月10日(木)8:30～ (全校生徒)

当日の朝、しっかり歯をみがいてくる。
静かに、健診を受けましょう。

心電図検査 5月11日(金)8:40～ (1年生)

5月11日(金)は、1年生を対象とした心電図検査を行います。1人1分ほどの検査ですので、緊張せず、リラックスした状態で受けましょう。



服装 — 上下夏の体操服

検査の順番—1組男子→1組女子→2組女子→2組男子

場所 — 家庭科室

*2・3年生も、検査があることを考えて、家庭科室前の廊下は静かに通行しましょう。

おうちの方へ

検査・健診後に、「検査結果のお知らせ」をお渡しします。受診・治療の状況を把握していきたいと思しますので、受診結果を記入し、学校へご提出ください。



**早めの受診を
お勧めします**



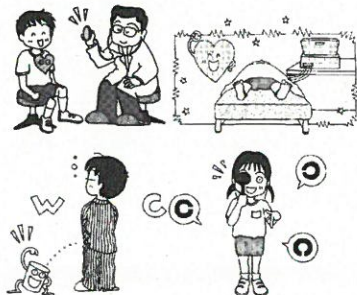
学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。



健康診断は、なぜ大切??

4月から6月にかけて、様々な項目の健康診断を実施していきます。そこで、毎年聞こえてくるのが、「恥ずかしいから体重ははかりたくないなあ」「尿検査は面倒だから嫌だなあ」・・・などの声。健康診断は、自分のからだを大切にするための大事な機会です。ぜひ、検査を受ける度に、自分のからだをじっくりみつめて、成長や変化を感じる時間にしましょう。

発育の様子やからだの状態を知るためには、たくさんの項目が必要です!



自分では気づかない病気を見つけることができます!



自分のからだと向き合い、健康について考える貴重な時間です!

