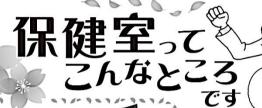


令和5年4月10日 美浦中学校 保健室 文責:養護教諭 永長望

入学・進級おめでとうございます。新しい学校、新しい教室での生活は、楽しい反面、緊張や 疲れを感じることもあると思います。充実した生活を送るためには、健康が基本となります。 十分な休養、バランスのよい食事、適度な運動で、心と体の健康づくりをしていけるとよいで すね。



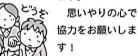
保健室の、永長望(なが おさのぞみ)です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート していきます。一年間よろしくお願いします。

* だれが使う?

だれでも 使える場所です

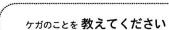
ただ、ケガ・体 調の具合によって、 順番通りに対応で きないときがあり ます。







・ 守ってほしい だい ルールがあります ご



何も言わずにいなくなると、

周りのみんなが心配します。

「いつ・どこで・何をしていて」の情 報でどんな手当てをするか判断します。

保健室の中では 静かに

しんどくて休んでいる人 がいるかもしれません。



使うときは声をかけて

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。





健康診断が始まります!

4月から6月にかけて、健康診断が行われます。日程や準備物、注意事項などをきちんと確認して、のぞんでください。

などをきちんと確認して、のぞんでください。			
日にち	項目	学年	準備物・注意事項
4月11日	身体測定•視力	3年生	ジャージ・ハンカチの用意
(火)	検査・聴力検査		メガネやコンタクト使用者は忘れないようにする
			※今年度、視力矯正者は矯正裸眼視力も測定します
4月12日	身体測定	2年生	ジャージ・ハンカチの用意
(水)	視力検査		・メガネやコンタクト使用者は忘れないようにする
			※今年度、視力矯正者は矯正裸眼視力も測定します
4月13日	身体測定•視力	1 年生	ジャージ・ハンカチの用意
(木)	検査・聴力検査		・メガネやコンタクト使用者は忘れないようにする
			※今年度、視力矯正者は矯正裸眼視力も測定します
4月19日	心臓検診	1 年生	・事前に調査票の提出
(水)			ジャージの用意
4月20日	尿検査①	全学年	• 朝一番の尿を採取
(木)			• 8:30 までに提出
5月9日	尿検査②	1回目もれ者	• 朝一番の尿を採取
(火)		二次検査者	• 8:30 までに提出
5月11日	内科検診	3年生	ジャージの用意
(木)			• 体を清潔にする
5月17日	歯科検診	3年生	・朝の歯みがきを忘れず、丁寧にや
(水)		2年A組	న
5月24日	歯科検診	1 年生	朝の歯みがきを忘れず、丁寧にや
(水)		2年B•C組	న
5月25日	尿検査③	1回目もれ者	• 朝一番の尿を採取
(木)		二次検査者	・8:30までに提出
6月22日	内科検診	2年生	ジャージの用意
(木)			体を清潔にする
6月29日	内科検診	1 年生	ジャージの用意
(木)			・体を清潔にする

健康診断実施にあたって心配なことや相談したいことがあれば、気軽に保健室に声をかけてください。自分の体を知る貴重な機会です。安心して健康診断を受けることができるように配慮したいと思います。