

4月のほけんだより

H.22.4 広島市立古田中学校 保健室

健康診断が始まります

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。
しっかりと自覚を持って受けてほしいと思います。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、
日々、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		4月の予定				
4	5	6	7	8	9	10
		入学式 ★新1年生 書類回収		★身体測定 2年 ★尿検査1次 8:50回収	★身体測定 1年2校時 3年1校時 ★結核問診票配付	
11	12	13	14	15	16	17
		★眼科検診 13:30~ ★1年視力検査 ★振興セナ-料金 460円徴収		★振興セナ-料金 460円徴収 ★結核問診票 CH2×7枚		
18	19	20	21	22	23	24
				★尿検査2次 ★産科検診 13:30~ ★2-3年視力検査	★結核健康相談 (該当者のみ)	
25	26	27	28	保健室の奥・入江で今年度もよろしくおねがいします		

※今年度から、保健室2人になりました。

しっかり刻もう。朝の生活リズム

決まった時間に起床する

☆ きちんと朝食を食べる

☆ 1日の生活の基本です!

☆ Power Up!

☆ 朝食を抜くと元気が出ないよ

決まった時間に排便をしてみる

☆ トイレに座る習慣も!

☆ しっかりと自覚を持って受けてほしいと思います。

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して...!

けがの応急手当や具合が悪いときの一時休養に

自分の体や健康について知りたい時・調べたい時

悩みをかかえている時に

できる限り先生にことわってから利用しましょう

ベッドで休んでいる人もいます。静かに利用しましょう

保健室にあるものはひと声かけてから使います

＜校医の先生方を紹介します＞

- 内科：高田 尚 先生 (古江新町)
- 歯科：藤原 彰 先生 (草津東)
- 眼科：中野 徹 先生 (古江新町)
- 耳鼻科：藪田 良三先生 (井口鈴が台)
- 薬剤師：和田 久作先生 (美鈴が丘)

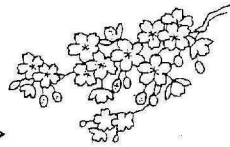
今年度お世話になります

学校医の先生

ほけんだより 4月

H.22 4 広島市立古田中学校 保健室

今週(4月6日~4月9日)の保健行事

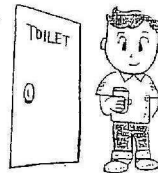
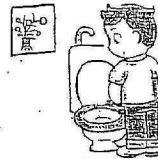
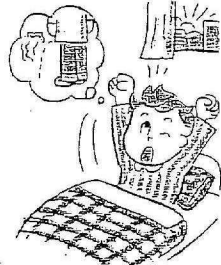


★尿検査

4月8日(木) <8:50頃回収に来られます>
 ※遅れて出すと検査してもらえません。

<おしっこのとり方>

- ① おしっこをとる前の日 ②朝、起きたら、まず トイレにいきます。
- ③はじめに少しおしっこを出します。 ※尿道(おしっこの通り道)にたまっているおしっこを捨てるため。
- ④その後、残りのおしっこを紙コップにとります。



⑤紙コップにとったおしっこを、ポリ容器で、すいあげます。



⑥ポリ容器のふたをしかりしめて、袋に入れます。



◎ 注意すること

- ・袋とラベルに名前を忘れずに書くこと!
- ・教室で集めますが、容器の入った紙袋のみの状態(ビニール袋から出す)で、男子はブルー、女子はピンクの袋に入れてください。

おしっこは、
 したその日に
 検査をしないと
 正しい結果が
 できません!!

* おしっこチェック...

健康診断で尿検査があるのは、おしっこで、**隠れた腎臓**などの病気が早期発見できるからです。
 とても大切な検査です。忘れないように提出しましょう。

★身体測定(身長・体重・座高)

1年・・・4月 9日(金) 2校時
 2年・・・4月 8日(木) 1校時
 3年・・・4月 9日(金) 1校時

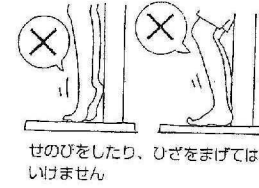
(1・3年生は聴力検査も行います。)

<身長>

肩の力をぬいて、うではまっすぐ下にします



せなかか、おしり、かかと、かかとをまっすぐにのぞいて測ります



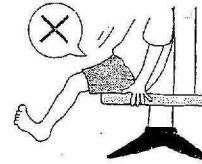
せのひをしったり、ひざをまげてはいけません

かみの毛をむすぶときは、頭の上やうしろにこないようしましょう。身長・座高をはかるときに正しくはかれません



<座高>

ふとももがまっすぐになるようにします

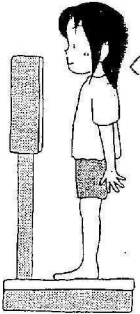


おしりを前にずらしてはいけません



せなかか、おしり、かかと、かかとをまっすぐにのぞいて測ります

<体重>



体重計には、とびのつてはいけません

のりおりはしづかにしましょう

* 保健調査

4月6日(月)に2・3年生に配布します。

記入もれのないよう記入(裏面の緊急連絡カードは、変更箇所のみ記入してください。)後、封筒に入れて忘れないように持ってきてください。
 ✕切は4月9日です。