

5月えがお

秋田南中学校 保健だより
R7.5.2 NO.4

あっという間に1カ月が経ちました。慌ただしい中でも充実した生活を送っていると思います。身の回りの環境が変わったことで、心身の疲れがでやすい頃です。

睡眠を十分にとる、休みの日にはゆっくりする時間を作るなどして、疲れをためないようにしましょう。



健康診断 まだまだ続きます

8日(木)	13:15～	内科検診(3年生・みなみ・あおぞら)
9日(金)	9:00～	歯科検診(2年生・みなみ・あおぞら)
13日(火)	13:15～	内科検診(2年生・みなみ・あおぞら)
15日(木)	13:15～	内科検診(1年生・みなみ・あおぞら)
16日(金)	9:00～	歯科検診(1年生)
20日(火)	9:00まで	尿検査(1回目)
22日(木)	13:30～	眼科検診(1年生+2・3年生抽出)

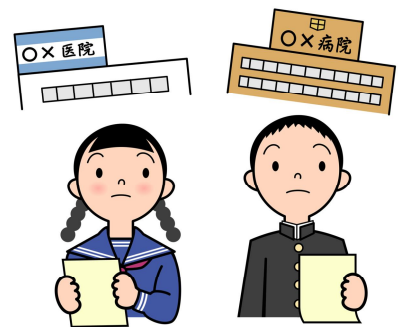
受診のお知らせを配付します！

健康診断が始まっています。健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、みなさんの今の体の状態を調べるために行っています。

自分の健康について知るための大切なことなので、結果を受け取ったら自分でもしっかり確認し、速やかに医療機関を受診し、専門の先生からアドバイスや治療を受けるようにしましょう。

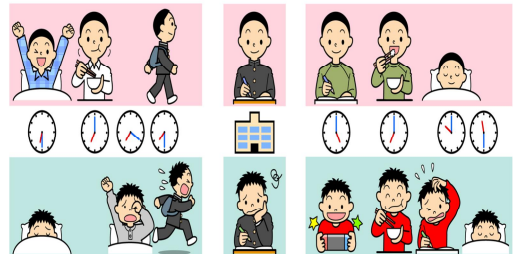
医療機関を受診した後は、「報告書」を学校に提出してください。

現在、3年生に「歯科検診結果」を配付しています。ご確認ください。学校で行われる健康診断は「スクリーニング」といって、病気や疑いを見つけ出すものです。そのため、医療機関で診ていただいた結果、「異状なし」と診断されることもあります。



規則正しい生活をしよう

- 決まった時間に寝よう。
(翌日しっかり活動できるように時間を設定)
- 決まった時間に起きよう。
(ゆとりをもって登校できるように時間を設定)
- 朝食をきちんととろう。
(1日のパワーのもと。バランスのとれた食事を意識)



心と体の疲れとは？ チェックしてみよう。

- ☐ 疲れやすい ☐ 食欲がない ☐ 眠れない ☐ 体調が悪い ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない ☐ 落ち込む ☐ 集中できない ☐ 焦りや不安がある

チェックが付いた人は「ちょっと休憩して」のサインかもしれません。
早めの休息や息抜きをしましょう。

内科検診があります！

3年生・あおぞら・みなみ
2年生・あおぞら・みなみ
1年生・あおぞら・みなみ

5月 8日(木)
5月13日(火)
5月15日(木)

13:15~
13:15~
13:15~

《内科検診では、こんなことを調べます。

再検査や治療が必要な場合は、病院で受診しましょう。》

○心臓や肺

心臓の音や呼吸したときの肺の音などを調べます。

○背骨や胸部

背骨が曲がっていないか、胸部が正常かどうかなどを調べます。

○栄養状態

太りすぎ、やせすぎ、貧血などを調べます。

○皮膚

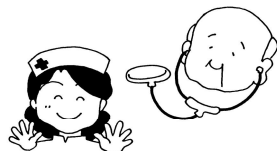
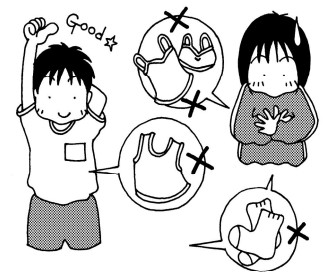
アトピー性皮膚炎など、皮膚の病気がないかを調べます。

○成長の様子はどうか



<内科検診の受け方>

- 上半身は、夏用体育着1枚を着用する。
- 検診を受けやすいように、上着はズボン、スカートから出しておく。
- 先生の前に立ったら、自分の名前をいう。
「〇〇〇〇です。お願いします」
「ありがとうございました」のあいさつはきちんとする。



内科検診では、先生がみなさんの身体の中のもっとも小さな音を聴きます。

周りが騒がしいと聞こえなくなってしまう、検診ができません。

おしゃべりをしない

足音をたてない

静かに入口の戸を閉める等

に気を付け、自分の順番がくるのを静かに待ちましょう。

健康診断の結果から生活もふり返ろう

内科検診

（ 気になるところが
あった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本でいいにみがきましょう。



身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ
の人 ）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（ 視力が
下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



