

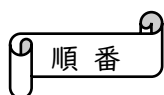


1年生の校外学習も無事に終わり、楽しい思い出が増えたことと思います。3年生はいよいよ修学旅行を控え、わくわくした気持ちで準備を進めている頃でしょうか。

さて、今回は、これから行われる健康診断についてのお知らせを中心にお届けします。お子さまの健康管理の一助として、ぜひご一読ください。

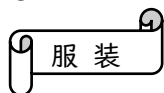
内科検診について

5月15日(木) 13時30分～



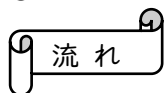
順 番

3年男子 → 3年女子 → 2年女子 → 2年男子 → 1年男子 → 1年女子



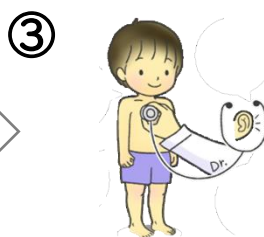
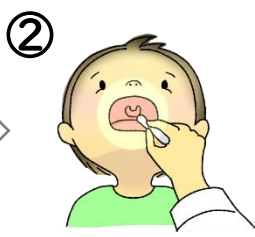
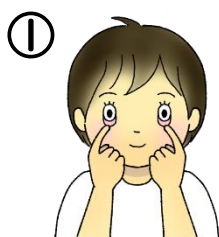
服 装

体操服 (下着は、診察前に更衣スペースで脱ぐ)



流 れ

- ① 目 貧血の有無をみます。
- ② のど 扁桃腺が腫れていないか、赤くなっていないかをみます。
- ③ 心臓 聴診器を胸と背中に当て、心臓の鼓動と、肺の呼吸音を聞き、気管支ぜん息、気管支炎、結核などの呼吸器の病気をみつけます。
- ④ 側わん 背骨が曲がっていないか、背中をなぞって確かめます。



保護者の方へ

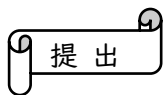
学校医による健康診断では、心疾患や脊柱の湾曲異常などに留意して診察を行っています。そのため、検診時には男女別に実施し、「上半身は体操服のみの状態」で診察を受ける形となります。必要に応じて、視診や触診を行う場合があります。

プライバシー保護のため、仕切りなどを設け、前の生徒の身体が見えないよう十分に配慮して実施しますが、事情により特別な配慮が必要な場合は、担任または保健室までご連絡くださいますようお願いいたします。

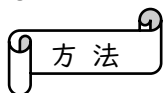


尿検査について

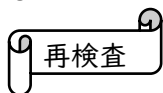
5月15日(木) 8時40分までに提出



会議室を提出場所とします。学年ごとに袋を用意しています。



前日は就寝前に排尿する。起床後、最初に出る尿の中間尿(途中の尿)を取る。



15日に提出ができなかった人は、翌日の5月16日(金)に同じ時間、同じ場所に提出してください。

5月15日、16日に提出できなかった人や再検査(対象者にはお知らせします)の人は、5月29日(木)に、同様の方法で提出をお願いします。



①朝ごはん前に
尿をコップにとる



②「ここまでいれる」
と書かれた線まで

③尿を専用封筒
に入れて提出



暑さにカラダを慣らしておこう(暑熱順化)!

暑熱順化(しょねつじゅんか)

徐々に暑さに体を慣れさせて、汗をかける体にする。暑熱順化の獲得には、約数週間必要!
熱くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング
運動目安
30分
頻度目安
週5回



サイクリング

運動目安
30分
頻度目安
週3回



適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安
30分
頻度目安
週5回~毎日



入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回



参照: 日本気象協会推進