

保健室からのお知らせ

平成31年4月
中村高校 保健室

新年度が始まりました。たくさんの出会いがある新学期、また環境の変化に加え4月は行事が多いので、自分で思っているよりも緊張したり、疲れたりすることがあると思います。この1年間楽しく健康に学校生活を送れるように、自分のホッとできる時間を大切にしてください。



4～6月は健康診断があります！

健康診断 日程一覧

健康診断では、みなさんが健康で安全な毎日過ごすために必要な検査や検診を行います。自分の受診項目と日にち、持ち物等を確認しておきましょう。

| 項目 | 日時 | 対象者 | 持ち物・注意事項 | |
|-------|----------|----------------|---|---|
| 尿検査一次 | 4月15日(月) | 全学年 | 自宅で、当日の朝「早朝尿」を採ってください。 起床後直ちにとります。 (食事後や運動後は「蛋白」や「糖」が排出されることがあります。)正しい検査のために出始めの尿ではなく 中間の尿 を採りましょう。 【他にも尿を回収できる日があります。日にちについては後日、該当者に連絡しますので、連絡を待っていてください。】 | |
| | 4月16日(火) | | | |
| 尿検査二次 | 5月15日(水) | 二次検査対象者または未提出者 | | |
| | | | | 尿検査予備日 |
| 歯科検診 | 4月18日(木) | 全学年 | | 検査当日は正しく検査ができるように、 必ず歯を磨いてきましょう。 |
| | 4月25日(木) | 詳細は後日 | | |
| | 5月9日(木) | 連絡します。 | | |
| 内科検診 | 4月12日(金) | 全学年 | 当日、朝に配布する「問診票」を記入して、検査場に持参してください。 男子:教室で上着を脱いでから検査場に来てください。 女子:和室で更衣をします。 必ずTシャツを準備、着用 してください。 | |
| | 4月18日(木) | 詳細は後日 | | |
| | 4月25日(木) | 連絡します。 | | |
| | 5月9日(木) | | | |
| | 5月30日(木) | | | |
| | 6月6日(木) | | | |
| 耳鼻科検診 | 6月6日(木) | 1年生 | 耳垢は事前にできる範囲で取り除いておきましょう。髪の長い者は束ねてください。 | |
| | 6月13日(木) | | | |

※色覚検査については、4月中に検査の希望調査を実施します。何か質問があれば保健室まで。

慣れない環境で“ドキドキ”のあなた

新しい学校や慣れないクラスで「毎日ドキドキする」「今日は学校に行きたくないな～」という人もいるのではないのでしょうか。しかし、見方を変えると、今のこの経験は「将来を少し楽にするための練習」なのかもしれません。この先、みなさんが『知らない場所に飛び込んでいく』という経験はまだまだ沢山あります。就職などで知らない土地に行く、仕事で知らない人と話すなど。将来、そういう場所で本当に困ってしまわないように、今から少しずつ慣れておくといいと思います。1年後には「こんなこともあったな～」と笑って振り返ることができるといいですね。

健康診断の目的～健康を自分で守るきっかけに～

- ☆1☆ 自分のからだの状態を知ること
- ☆2☆ 病気を早く見つけて、治療できるようにすること
- ☆3☆ 健康について考えること・・

自分の健康を守ることができるのは自分です。健康診断を受け、自分のからだの状態について知っておくようにしましょう。



| 項目 | 日時 | 対象者 | 持ち物・注意事項 | |
|-------------|----------|--------------|---|----------|
| 眼科検診 | 5月8日(水) | 全学年 | コンタクトレンズ使用者は、つけたまま受けてください。(その場で眼科医に自分で言います。)眼鏡使用者は、眼科医の前で外してください。前髪の長い人はヘアピンで留めてください。 | |
| | 眼科検診予備日 | | | 5月29日(水) |
| 身体計測 | 4月23日(火) | 全学年(体力テスト同日) | 身長・体重・視力・聴力(聴力は1・3年生のみ)を計測します。視力検査においては、眼鏡・コンタクトレンズ使用者は必ず持参し、矯正視力のみ測定します。 | |
| | 身体計測予備日 | | | 4月24日(水) |
| | 5月14日(火) | | | |
| ① 血圧・心電図検査 | 4月26日(金) | 1年生 | 男女とも： 無地のTシャツ又は半袖体育Tシャツ1枚の上に、長袖体育シャツを着ましょう。(中学時のもので良い) 更衣場所から検査場所まで移動するので、長袖を必ず用意しましょう。髪は束ねてください。 | |
| ② 胸部レントゲン撮影 | | | | |



検査の結果、「所見あり」の場合は結果が出次第、随時お知らせしますので、早急に受診をして報告書を提出してください。また、「所見なし」の場合は検査結果を後日まとめて通知します。