

ほけんだより 5月

令和7年5月8日
中野中学校保健室
NO.2

ゴールデンウィークが終わり、学校生活も本格的にスタートしました。
新しい環境の中で、楽しさと同時に疲れや不安を感じている人もいるかもしれません。
心と体のサインに耳を傾けながら、自分のペースでがんばっていきましょう。



健康診断の予定【5月】

| MON | TUE | WED | THU | FRI |
|--------------|--------------|---------------|--------------------------|-----------------------|
| | | | 1 眼科検診 (1年・対象者) | 2 |
| 5 こどもの日 | 6 振替休日 | 7 内科検診(3年) | 8 内科検診(2年) | 9 |
| 12 尿検査②配布 | 13 尿検査②回収 | 14 | 15 | 16 |
| 19 | 20 | 21 | 22 耳鼻科検診 | 23 心電図 (1年・対象者) |
| 26 尿検査②配布 | 27 尿検査②回収 | 28 | 29 歯科検診 (1年・2の1・2) | 30 |

★結果のお知らせについて★

異常がある場合は「結果のお知らせ」にて
通知しています。

結果のお知らせを受け取ったら、
医療機関を受診しましょう!!

※なお、学校の健康診断は
病気の「可能性」なので、
医療機関で検査すると
「異常なし」とされる場合もあります。

新学期から
1カ月

がんばりすぎて

いませんか？



- ① やる気がでない
- ② 食欲がない
- ③ イライラしやすい
- ④ よく寝れない、朝起きられない

など…

こんな症状がある人は、頑張りすぎて疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間を作りましょう!

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなこととして
のんびり過ごす

～耳鼻科検診～

| | |
|-----|--|
| 日時 | 5月22日(木) 13:30～ (つばさ級、2・3年生抽出者は、13:20 に保健室前、 1-1は13:30に保健室前に整列)その後は順次呼び出します。 |
| 対象者 | つばさ級⇒2・3年生抽出⇒1-1⇒1-2⇒1-3 |
| 場所 | 保健室 |

★注意事項★

検診前日に…

○耳あかを取っておきましょう。

耳あかが詰まっていると鼓膜の様子が調べられない場合もあります。



検診当日は…

○髪が長い人は、耳にかからないように結ぶか、ピンで留めるようにしましょう。

○始まる前に軽く鼻をかんでおきましょう。

○検診中は静かに待ちましょう。



検診の受け方

①出席番号順に並んで静かに待機します。

②自分の番が来たら、クラス、番号、名前をはっきり伝えます。

検診順序は…



③耳



④鼻



あーん!

⑤のど

⑥最後にきちんと感謝を伝えましょう。

～心電図検査～



| | |
|-----|---|
| 日時 | 5月23日(金) 13:30～ (つばさ級、前年度未受診者、抽出者、1-1は13:25に多目的室前整列) 後は順次呼び出します。 |
| 対象者 | つばさ級⇒前年度未受診者⇒抽出者⇒1-1⇒1-2⇒1-3 |
| 場所 | 男子:多目的室小 女子:多目的室大 |
| 服装 | 体操着またはジャージ (靴下は着用したままで検査を受けます。 直接、足首や手首に機械をつけるため、タイツは着用しないでください。) |

☆注意事項☆

検診前日に... ○体を清潔な状態にしておきましょう。



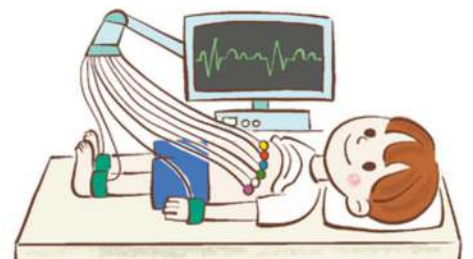
検診当日は... ○昼休みに体操着に着替えておきましょう。
○検診中は静かに待ちましょう。

検診の受け方



- ①男女混合出席番号順に並んで静かに待機します。
- ②受付で名前を言い、青い用紙をもらいます。受付が終わったら...
男子は多目的室小へ、女子は多目的室大へ移動します。
- ③上履きを脱ぎ、マットの上に仰向きに寝て、全身の力を抜きます。
検査員が体操着と下着をめくり、(女子は下着を脱ぐか、めくるかの指示があります。)
胸部、手首、足首に器具を装着します。
気持ちを落ち着かせてじっとしていれば、約1分ほどで終わります。
(緊張して力が入ることにより、電気信号の記録をじゃましてしまいます。)

④最後にお礼を伝えましょう。



～ 歯科検診～



| | | |
|-----|---|--|
| 日時 | 5月29日(木) 9:00～ (つばさ級、1-1は8:55に保健室前に整列) | 6月12日(木) 9:00～ (前回欠席者、2-1は8:55に保健室前に整列) |
| 対象者 | つばさ級⇒1-1 ⇒1-2⇒1-3⇒2-3 | 前回欠席者⇒2-1⇒2-2 ⇒3-1⇒3-2⇒3-3 |
| 場所 | 保健室 | |

★注意事項★

- 検診当日は…
- 朝、自宅でしっかりと歯磨きをしてきてください。
食べかすがあると正確な判断ができない場合もあります。
 - 検診中は静かに待ちましょう。



検診の受け方

- ①出席番号順に並んで静かに待機します。
- ②自分の番が来たら、クラス、番号、名前をはっきり伝えます。
- ③口を大きく広げます。



校医さんの
言ってる記号は
こんな意味!

| 記号 | 読み方 | 意味 |
|----|------|--------------|
| / | 斜線 | 健康な歯 |
| CO | シーオー | むし歯になりそうな歯 |
| C | シー | むし歯がある |
| GO | ジーオー | 軽度の歯肉炎がある |
| G | ジー | 治療が必要な歯肉炎がある |
| ○ | マル | 歯医者さんで治療済みの歯 |

- ④最後にお礼を伝えましょう。