



ほけんだより

長岡京市立長岡第二中学校 令和4年4月12日 No.1

<裏面に健康診断の日程があります>

1年のスタートは 健康診断から!

楽しく
すこやかな
毎日を!



Check

健康診断を受けるまえに...

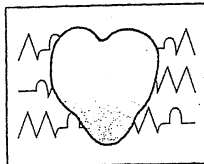
これだけチェック

- ☐ 提出が必要な書類は期日までに
- ☐ 校医さんからの質問には、きちんと答えよう
- ☐ からだについて不安なことがあれば、校医さんへ伝えよう

1年生

心電図検査

心臓に関する病気がないかを調べます。



春になるとやってくる、健康診断。よく分らないまま、なんとなく受けていませんか?

でも、みなさんが元気に過ごすために欠かせない大切な行事なのです。しっかり健康診断を受けて今年度も元気にはじめましょう!



Q

健康診断って何のために受けるの?

Answer

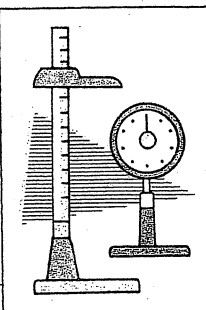
- ✦ 自分の健康状態や成長を知るため
- ✦ 健康に関する問題や病気の可能性を見つけるため
- ✦ これからの健康な生活に役立てるため

身体測定

からだの成長を知るために、身長と体重を測ります。「肥満度」を計算し、成長のバランスも確認します。

POINT

- ☒ 身長計の柱に両足のかかとをつけて立とう
- ☒ 体重計の中央へ静かに乗ろう

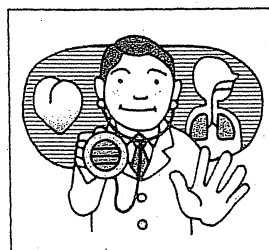


内科検診

栄養状態や皮膚に問題がないか視診や触診で調べます。心臓・肺・気管の音も確認します。

POINT

- ☒ 聴診器を使って小さな音を調べているので、静かにしよう



歯科検診

むし歯や歯周病がないかを調べます。あごの状態やかみ合わせに問題がないかも確認します。

POINT

- ☒ 歯をきちんとみがいておこう

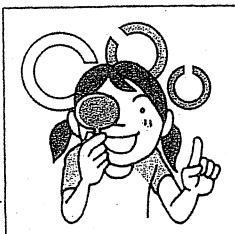


視力検査

見え方が学校生活において支障ないかを調べます。

POINT

- ☒ メガネを持ってくるのを忘れずに
- ☒ コンタクトレンズをしている人は先生に伝えよう

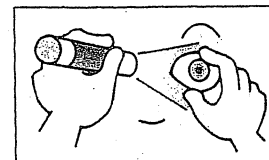


眼科検診

目の病気がないかを調べます。ものを見るときの目の向きや動きに問題がないかも確認します。

POINT

- ☒ 気になることがあれば、担当の先生に伝えよう



聴力検査

聞こえに問題(難聴)がないかを調べます。

POINT

- ☒ レシーバーを耳に当てて、音が聞こえたら合図を

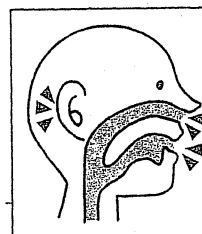


耳鼻咽喉科検診

耳・鼻・のどの病気がないかを調べます。

POINT

- ☒ 検査前30分以内は鼻をかまないようにしよう

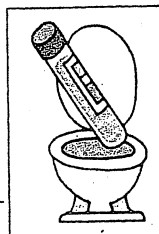


尿検査

糖尿病や腎臓の病気がないかを調べます。

POINT

- ☒ 当日、朝一番のおしっこをとろう



令和4年度 健康診断予定表

R. 4.4.

実施日	項目	対象
4月12日(火) 4H~	発育測定・視力検査・聴力	1組
4月13日(水) 1H・2H 3H・4H	発育測定・視力検査・聴力 発育測定・視力検査・聴力	2年 3年
4月14日(木) 1H 2H・3H	発育測定・視力検査・聴力検査 発育測定・視力検査・聴力	1組 1年
4月18日(月) 5H~	眼科検診 [小林 Dr.]	1組、2年
4月21(木)・22(金) 始業前に提出	検尿一次	全校
5月9日(月) 5H~	心臓検診<心電図検査>	1年、(学校管理他)
5月10(火)・11(水) 始業前	検尿二次	異常あったもの、未提出者
5月17日(火) 5H~6H	男子内科検診 [荒川 Dr]	3-2・3・4・5
5月18日(水) 5H~6H	男子内科検診 [荒川 Dr]	3-6、2-2・3・4
5月19日(木) 5H~6H	眼科検診 [小林 Dr.]	1年、3年
5月31日(火) 5H~6H	耳鼻科検診 [井上 Dr]	1組、1年
6月1日(水) 5H~6H	男子内科検診 [中山 Dr]	1組(男)、1-2、2-5・6
6月2日(水) 1H~4H	歯科検診 [澤田 Dr.]	1組、1年
6月9日(木) 5H~6H	男子内科検診 [中山 Dr]	1-3・4・5・6
6月10日(金) 1H~4H	女子内科検診 [山下 Dr]	1組(女)、1年、 2-2・3
6月14日(火) 5H~6H	耳鼻科検診 [井上 Dr]	2年
6月15日(水) 1H~4H	歯科検診 [澤田 Dr.]	2年
6月16日(木) 1H~4H	歯科検診 [澤田 Dr.]	3年
6月17日(金) 1H~4H	女子内科検診 [山下 Dr]	3年、2-4・5・6
6月30日(木) 5H~6H	耳鼻科検診 [井上 Dr]	3年

* 該当日に欠席等で受けられなかった生徒は、該当項目の別日に受けてもらいます。

* 心臓検診二次聴診については、心電図検査実施後に専門医との日程調整になるため、
該当生徒にのみお知らせします。

* 色覚検査については、1年生に希望調書を取り、日程を調整します。

入学おめでとうございます

新しい学校、新しいクラス、新しい
友だち。一気に環境が変わると、誰で
も緊張しますよね。「そんな中での友
だちづくりは大変」。もし、そう感じ
ている人がいたら、こんな簡単なこと
から始めてみてはいかがでしょうか？

あいさつをしよう
「おはよう」のたった
4文字で距離は近くなる
かも。あいさつされるの
は、誰でもうれしいものです。

笑顔でいよう
自分からあいさつしたり
話しかけたりするのが苦手
な人は、笑顔でいましょう。みんなだ
ってドキドキしているのは同じ。ニコ
ニコしている人には話しかけやすいで
すよね。

ドキドキの数だけ新しい出会いがあ
ります。学校中に楽しい出会いが広が
って、どんなつながりができていくの
か、今から楽しみです。

体もこころも 毎日成長しています

身長や体重みたいに大きさををはかること
はできませんが、体と同じようにみなさん
にはどんどん育っているところがあります。
それは一体どこでしょうか？

誰かと関わったり、新しい出来事に出会
って考え感じたりする
…。そんな1日1日の
積み重ねで、みなさん
の「心」は少しずつ大
きくなっているのです。

睡眠や食事が体に必要のように、心の成
長にも必要なものがあります。例えば…

人と
会うこと
悩むこと
勉強を
すること
自分を
知ること
など

心は一人ひとり違って、成長の仕方
も人それぞれです。自分の心も相手の心も
大切にしながら過ごせるといいですね。

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。
そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう 身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには
材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラ
ルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう 骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう 骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をする
と睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない そして最後に。背が高いか低いかにかかわらず、みなさんの
中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中
のごくごく一部ですからね。



養護教諭の林 美智子です。

みなさんのからだところの健康についてお話しできたらいいなと思っています。