

# 保健だより

5月

平成29年  
5月9日

港区立赤坂中学校  
保健室

5月11日(木)

3年生の内科・修学旅行前検診があります。

\* 体操服を忘れないようにしてください!!



この検診は結核検診も兼ねています。先日提出していただいた「心臓検診問診票」と「結核健康診断問診票」それに「保健調査票」の記入をもとに検診を行います。

また、「修学旅行前問診票」をもとに修学旅行へ向けての検診も同時に行います。

\* 最近の自分の体の状態で気になることがあれば直接先生に聞きましょう。

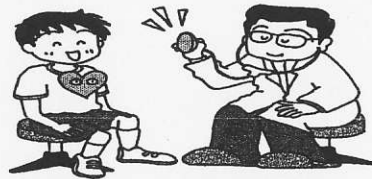
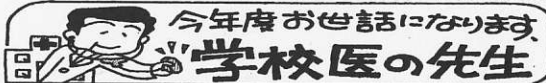
13:20～ 保健室 で行います。

\* 昼休みに体操服に着替えてください。

\* 順番は C組男子→女子→A組女子→男子の順です。

\* 診察では肺の音を聞きますので大きく深呼吸をしてください

\* 診察の結果、何か医師から指示(指導)があった場合、プリント等で保護者にお知らせします。(何もなかったら「異状なし」です)



ふなきクリニック 船木 直也 先生

せきちゅう

< 脊柱側弯症とは >

脊柱側弯症とは、正面から見て真っ直ぐであるべき脊柱が、ねじれながら側方に曲がる疾患で、いろいろな原因で起こりますが、このうち中学生に多いのが突発性側弯症です。

重症になると心臓や肺が圧迫され、さまざまな障害がおこり、治療も大変になりますので、少しでも早く発見することが大切です。

学校の内科検診では脊柱の曲がりも調べます。普段から姿勢に気をつけて生活しましょう。



5月10日は尿検査2次の提出日です!

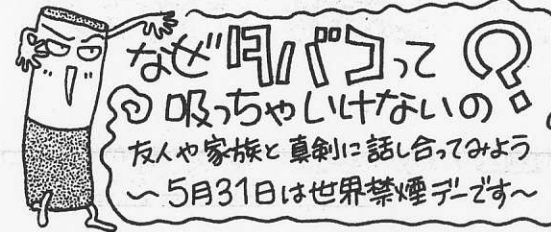
2次検査の人、前回、1次検査を忘れてしまった人は、10日に提出になります。必ず持ってきてください!!  
朝、登校したらすぐに保健室に提出してください。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか?</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか?</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか?</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか?</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	------------------------	--



「歯の作文」募集



テーマ「歯・口の健康づくりを主題として」

- ①生活経験をもとにしたもの(自分自身の経験、実地見学、他人に聞いた事など)
- ②学習活動をもとにしたもの(調査、集計図表等)

応募規定 400字詰め原稿用紙4枚以内(図及び表は別)

締切 6月20日(火)まで

賞 優秀 5 良 10 佳 20

