

将来につなげる！ 健康診断

2024年 4月
本渡中学校 保健室
文責 吉田

さっそくはじまります！ 《4月～5月前半の日程》

4月～6月にかけて健康診断があります。健康診断は自分の体や健康状態を知るために大切な検査です。病気や異常を早期に発見し治療につなげたり、自分の体の様子を知ることによって日頃の生活を見直したりするきっかけになります。なんとなく受けるのではなく、体はどのくらい成長したのか、不調はないか、視力は下がっていないか、むし歯はないか、など自分の体に興味を持って健康診断を受けてほしいと思います。

◎身だしなみも整えて受けよう

- 歯みがき ●つめ切り ●お風呂に入る ●耳そうじ ●清潔な服装 ●前髪を止める

夏の体育服・めがね・コンタクトレンズ
忘れずに！

前日の夜、トイレに準備しておこう。

	実施日時	対象学年
保健調査	《配布》 4 / 9 (火) 1年生 《回収》 4 / 12 (金) 1年生	全学年 ※2・3年生は家庭訪問で変更点等確認・押印後、回収します。
聴力検査 視力検査 体格測定	4 / 16 (火) 5. 6校時	1年生 なかよし
	4 / 19 (金) 放課後	2年生 ※2 2日が家庭訪問の3年生
	4 / 22 (月) 放課後	3年生 ※1 9日が家庭訪問の2年生
	4 / 23 (火) 放課後	予備日 (測定していない生徒)
(尿検査) 腎臓検診	1次検査 4 / 19 (金) 1・2年生 4 / 26 (金) 3年生	全学年 ※前日に容器配布
	2次検査 5 / 10 (金)	1次検査の再検査者、未提出者
	3次検査 5 / 17 (金)	2次検査の再検査者、未提出者

忙しい中でも自分のペースで

入学・進級おめでとうございます。新生活に期待やワクワク感であふれる一方、初めてのこと・覚えることが多く慌ただしい日々です。生活や環境の変化は自分が感じる以上に心も体も疲れます。なるべく早めに、今の環境に合った生活リズムを確立しましょう。無理なく、気負わず、よく食べて、よく寝て…自分のペースを見失わないでくださいね。

