

# 三宅中学校 ほけんだより

入学 進級 おめでとうございます

令和5年4月12日  
三宅村立三宅中学校  
校長 小澤 秋仁  
養護教諭 岩瀬 琳

はじめまして、養護教諭の岩瀬琳です。皆さんが心も体も健やかに過ごせるようお手伝いします。1年間、よろしくおねがいします！

春は健康診断がめじろおしです。健康診断は自分の発育や健康状態を知るチャンスです。将来に向けた健康な体づくりのためにも、まず自分の体に注目してみましよう。

## ～4月の健康診断スケジュール～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 ・尿検査容器 配付	12	13 ・尿検査一次 ・身体計測（身長・ 体重・視力・聴力） ・歯科検診	14 ・尿検査一次追加 （予備日）	15	16
17	18	19 ・フッ化物洗口 （始）	20	21 ・内科検診	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### 健康診断を受けるときの注意点

- ◆登校前の検温と体調の確認は必ず行いましょう。
- ◆当日、体調が良くない場合は、必ず各検診の前に申し出ましょう。
- ◆今年度より、マスクの着用は自由となりました。歯科と耳鼻科の際はマスクを外しましょう。
- ◆順番を待つ間、他の人との会話を控えましょう。
- ◆検診の前後には手洗いをしましょう。また、手を拭くためのハンカチをポケットに入れておきましょう。

### ❁4月13日(木) 朝<尿検査(腎臓検診)>

#### 前日までの準備

- 氏名を記入する
  - ・提出用の青い袋
  - ・容器に貼るラベル（シール）

#### 当日（13日）の朝

- 朝起きてすぐの尿をとる。
- 尿をとった容器のキャップをしっかりと閉めて、名前のラベル（シール）を貼る。
- 提出用の青い袋に入れる。
- 忘れずに学校へ持参する。

❖4月13日(木) 1・2時間目

<身体計測>

身長、体重、視力、聴力の4項目を測定します。

<歯科検診>

歯や歯肉の状態を確認します。※歯科校医による検診です。

時間	1年	2年	3年
8:40	測定の流れ・注意事項・カード配付・尿検査提出 【各教室】		
9:00	↓ 歯科 【会議室】	↓ 聴力 【家庭科室】	↓ 身長・体重・視力 【体育館】
	↓ 身長・体重・視力 【体育館】	↓ 歯科 【会議室】	↓ 聴力 【家庭科室】
	↓ 聴力 【家庭科室】	↓ 身長・体重・視力 【体育館】	↓ 歯科 【会議室】
	↓	↓	↓
	終了 【各教室】		
	↓		

▶ 注意すること

- 13日(木)、21日(金)は、学校指定のジャージを着て登校します。  
(ジャージの中には体育着とハーフパンツを着用します)。
- メガネを使用している生徒は、忘れずに持参してください。  
※コンタクトレンズは普段どおり、着けたままでよいです。
- 髪の毛が長い生徒は、結ぶ位置が頭の中央や、てっぺんにならないように工夫してください(身長を測るときにぶつかってしまうため)。



⚠ 髪の毛は邪魔にならない位置で結びましょう

- 健康診断について、分からないことや心配なことがあるときは保健室にお問い合わせください。
- 各検診結果は、個別に「結果のお知らせ」を配付しお知らせをする予定です。

