

# 保健だより 4月



令和4年(2022年)  
4月8日発行  
札幌市立平岸中学校  
保健室

## 入学・進級おめでとうございます



1年生の皆さん、入学おめでとうございます！2, 3年生の皆さん、進級おめでとうございます！  
いよいよ新年度が始まりました、新生活は期待やワクワクする気持ちにもなりますが、初めてのこ  
と、覚えること、環境の変化に心と身体が追いついていかないこともあります。オーバーペースでは  
なく、無理せず少しずつ慣れていってください。環境の変化で心身の疲れがたまると、体調を崩し  
てしまったり、ケガをしやすくなることもあります。十分な睡眠や栄養、規則正しい生活で自分のペ  
ースを取り戻してください。

## 学校医の先生をご紹介します。

健康診断でお世話になります。  
気持ちのよいあいさつをしましょう。



## なぜ健康診断をする？ なぜ大切？



### 実は、健康診断は「法律で定められた学校行事」です。

学校保健安全法という法律があり、「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない」とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。



### 大切な理由・健康診断の主な目的を知ろう。

- ☆体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- ☆病気や異常を早期に発見して、早期に治療につなげる
- ☆自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- ☆より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないものの一つ。毎日の生活は体や心が元気であればこそです。

## 令和4年度 健康診断日程

日程	検査項目	その他
4月 8日(金)	結核検診問診票配布	提出：4月14日までです。期日を守りましょう。
4月14日(木)	尿検査1次	*採尿を忘れないようにしましょう。
4月20日(水)	眼科検診	1年生のみ
4月26日(火)	歯科検診	全学年
4月27日(水)	尿検査2次	1次欠席者と所見のあった者
5月 2日(月)	身体測定・視力検査	全学年
5月30日(月)	内科検診	全学年
6月17日(金)	心臓検診	1年生のみ
6月29日(水)	耳鼻科検診	1年生のみ

\*聴力検査は1年生のみの実施となります。日程は後日お知らせします。

### ⚠️ 要注意！健康診断での「忘れ物」

年度初めは健康診断関係だけではなくいろいろと提出する物が多い時期です。健康診断は自分の健康状態を知るためでもあります。提出する物の先には検査をしてくださる方がいるのです。配られたプリントをよく確認し、期日を守って忘れ物をしないようにしましょう。

#### 視力検査

眼鏡やコンタクトレンズ



ジャージ

#### 身体計測

#### 尿検査



尿検査試験管

その他健康診断関係の書類もあります。

#### ●保護者の皆様へのごお願い●

結核検診問診票、スポーツ振興センター書類、宿泊行事に関する健康調査等、年度当初は学校から御家庭へ記入していただくための配付物が多くなります。大変ご面倒をおかけしますが、提出期日までに忘れずにご提出お願いいたします。



- ◆毎朝忘れずに検温し、風邪症状のある時にはお休みして様子をみましょう。
- ◆登校後、食事の前、トイレの後等はしっかり手洗いや手指の消毒をしましょう。
- ◆できれば不織布マスクを着用しましょう。