



自分を知る、未来を守る ～4月は健康診断シーズン～



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。そして在校生の皆さん、進級おめでとうございます。

新しい環境での生活が始まり、期待と緊張が入り混じる時期ですね。心や体に疲れを感じたら、いつでも保健室へ立ち寄ってください。

健康診断が始まります！

身体測定 4月10日(金) 5・6時間目 身長、体重、視力、聴力(1・3年)の測定を行います。 	結核検診(1年) 4月16日(木) 5・6時間目 結核の疑いがないかをX線撮影で調べます。	循環器検診(1年) 4月20日(月) 1・2時間目 心臓の様子をみるために、心電図をとります。 
尿検査 4月21日(火)、22日(水) 朝 尿に糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないかを調べています。 	歯科検診 5月14日(木) 5時間目 19日(火) 5時間目 むし歯、歯並び・歯肉の状態、顎関節に異常はないか、歯垢は残っていないか等を診ます。 	眼科検診 5月18日(月) 5時間目 目やまぶた、まつげ等の異常や病気がないかを診ます。 
内科検診 5月28日(木) 5・6時間目 6月1日(月) 5・6時間目 6月25日(木) 5・6時間目 心臓や肺の音に異常はないか、姿勢や背骨の状態に異常がないかなどを診ます。	耳鼻科検診(1・3年) 6月4日(木) 5時間目 鼻とのどの異常や病気がないかを診ます。鼻の中を見るために鼻鏡を使用します。 	<p>保健だより5月号からは、メール配信のみでお送りします。ぜひ、ご覧ください。</p> 

健康診断を受けるときのマナー

- ・ 「お願いします」「ありがとうございました」の挨拶を忘れずに。
- ・ 脱ぎ着しやすい服装でうけましょう。(スムーズな進行はみんなへの思いやりです)
- ・ 自分の体調で気になることがあれば、遠慮なく先生に伝えましょう。

なぜ「健康診断」を受けるの？

高校での健康診断は、単に「背が伸びたかな？」を確認するだけではありません！



① 自分の「現在地」を知る！

高校生の体は、大人へと変化する最終段階にあります。数値として記録しておくことで将来の自分と比較できる「健康の基準」になります。

② 隠れたサインを見つける！

視力の低下や、自覚症状のない小さな病気のサインを早期に見つけます。勉強や部活動に全力で取り組むための「身体の安全点検」です。

③ 生活習慣を見直すきっかけに！

「最近寝不足かも」「食事のバランスが偏っているかも」と、自分の生活を客観的に振り返るチャンスです。

保健調査票の記入をお願いします。

年に 1 回、保健調査票の記入をお願いしています。2、3 年生についてもご家庭から体調面について伝えておきたいことが追加でありましたらご記入ください。また、チェック項目がたくさんありますが、健康診断で使いますので忘れずにチェックをしてください。



提出日は 4 月 15 日 (水) です。

～学校医の先生方をご紹介します～

健康診断だけでなく、皆さんが健康的に学校生活を送られるようにご指導頂きます。

管理校医	南家 俊介 先生	(大和町：黒川病院)
歯 科	小野寺雅浩 先生	(大和町：みやび歯科医院)
歯 科	二宮 孝朗 先生	(大和町：にのみや歯科医院)
眼 科	加藤 圭一 先生	(大和町：かとう眼科医院)
耳 鼻 科	吉田 征之 先生	(富谷市：なりた耳鼻咽喉科)
薬 剤 師	佐々木慎一 先生	(仙台市：アイカ薬局)



保健室は、養護教諭 佐藤路子・櫻井千尋 の二人体制です。