



保健だより

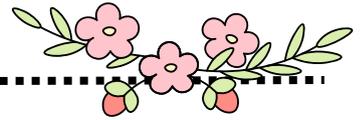
令和7年5月7日

国分寺中学校

今月の

保健目標

生活のリズムを整えよう



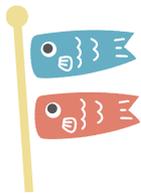
新学期がスタートして1カ月がたちました。新しい環境には慣れましたか？連休の後には心身の不調が出やすくなります。疲れているときは自分に合う方法で休養を取りましょう。

5月からできる 熱中症の予防



5月に入り、気温が高い日も出てきました。暑さが本格化する前に、体を暑さに慣らしていく「暑熱順化」が、夏の熱中症の予防につながります。汗をかくことで、体温調節がうまくできるようになるので、運動や入浴でしっかり汗をかく練習をしましょう。

©少年写真新聞社2025

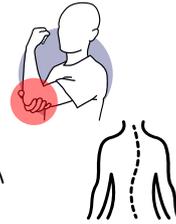


5月の健康診断



日	検診内容	対象者	準備・持ち物
5月12日(月)	心臓検診	1年	体操着(前開きジャージ、ハーフパンツ) 脱いだ下着を入れる袋
5月13日(火)	眼科検診	1・3年	
5月16日(金)	尿検査	二次検査対象者 4月末提出者	8:30までに保健室へ届けてください 二次検査の容器は5月12日に配付します
5月19日(月)	耳鼻科検診	全学年	
5月22日(木)	内科検診	1年	体操着(前開きジャージ)
5月23日(金)	尿検査	未提出者	尿検査回収最終日です

内科(運動器)検診について



✔ こんなことをチェックしています

- 脊柱の疾病や異常の有無：脊柱の捻れやわん曲等の疾病や異常がないか
- 四肢の状態：骨、筋肉、関節などに痛みや異常はないか
- 胸郭の疾病や異常の有無：胸部の陥没や突出等の変形等、胸部の疾病や異常がないか
- 皮膚疾患の有無：みずいぼ、とびひ、アトピー性皮膚炎等の皮膚疾患がないか
- 心臓の疾病や異常の有無

✔ 学校での検査方法について

- ★男女別で実施します。
- ★服装は、半そで体操着(下着は着用したまま)・ハーフパンツ。待機時は上にジャージを着用可です。
- ★周囲から見えないう、検査の時はカーテンで囲い、個別のスペースで行います。

必要に応じて、体操服・下着をめくって視触診したり、体操服・下着の下から聴診器で心臓の音を聴くことがあります。正確な検査・診察のため、ご理解とご協力をお願いいたします。心配なことや質問等がありましたら、ご連絡ください。

