

# HEALTH UP



入学、進級おめでとうございます。新たな気持ちで新学年のスタートをきっていることと思います。新入生のみなさんは、初めての中学校生活、2・3年生のみなさんは新しいクラスとなり、期待と不安が入り混じっているかもしれませんね。この時期は、環境の変化で体調を崩すこともあるので、「**早寝・早起き・朝ごはん**」を心がけて体調管理していきましょう。みなさんが充実した1年を過ごせるよう、保健室も応援しています！

今年度からお世話になります。よろしくお願いいたします。

## \* 健康診断が始まります \*

### 健康診断の目的って？

自分に合った健康管理の仕方を身につけていきましょう！



**知る**

発育・健康状態を知る



**守る**

早期発見し早期に治療を開始する

月 日 (曜)	検査項目・担当医	実施時間	実施学年	会場
4. 1 3 (金)	身体測定 (その他の検査:色覚)	2校時9:15~ 4校時	(3年生)・3校時 (1年生) (2年生)	体育館
4. 1 8 (水)	歯科	13:20~	2年1・2組、3年	会議室
4. 1 9 (木)	眼科	13:30~	全学年 3年→2年→1年	会議室
4. 2 0 (金)	心電図	10:30~12:30	(1年生)	保健室
4. 2 6 (木)	尿検査	*朝の学活後提出 室	全校	保健
4. 2 7 (金)	歯科	13:30~	2年3組・4組、1年	会議室
5. 1 7 (木)	尿再検査	1回目の検査で陽性だった人 *朝の学活後提出		保健室
5. 2 4 (木)	内科	13:30~	全学年 男子・・・ 女子・・・	会議室 保健室
6. 8 (金)	耳鼻科	13:20~	3年生のみ	会議室
6. 1 2 (火)	耳鼻科	13:20~	2年生のみ	会議室
6. 1 3 (水)	耳鼻科	13:20~	1年生のみ	会議室

## 保健関係の提出物について

4月 9日(月) 配付 4月12日(木) までに回収

1	健康診断事前調査票	全員
2	保健管理表	全員
3	スポーツ振興センターの災害共済給付制度への加入について(同意書)	1年生・転入生
4	心臓検診調査票	1年生
5	色覚検査について(色覚検査申込書)	1年生

5月 2日(水) 配付 5月7日(月) までに回収

1	耳鼻咽喉科検診保健調査票	全員
2	保健調査票(整形外科/脊柱側弯・四肢の状態)	全員
3	結核健康診断問診票	全員
4	修学旅行事前健康調査表	3年生
5	宿泊研修事前健康調査表	1年生

(プライバシー保護のため、古封筒に入れて提出してください。)

## 色覚検査



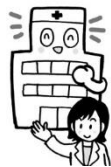
毎年1年生に色覚検査の実施希望をとっています。工業系、海洋系の進路希望者は、進学後の資格取得や就職する際に身体条件の一つとして「色覚」に異常がないことを求められることがあります。高校進学の際は合否に影響ありませんが、後の進路選択に関わることがあります。

### 色覚による制限が設けられている主な資格

航空機乗組員・海技士・小型船舶操縦士・自衛官・動力車操縦者 など(H28年3月の情報)

2年生、3年生で過去に検査をしておらず、気になる人は、随時ご相談ください。

## 保健室の利用について



必要な時に上手に利用しながら健康管理の力を高めていきましょう♪

けが・体調不良のほか、一人で抱えきれない心の疲れ、悩みがあるとき、相談先の一つにここがります。ただし、授業時間外で済むものは休み時間等、時間をみつけて来るようにしてくださいね。

※まず担任(または学年の先生、近くの先生)に知らせてから来ること。

※保健室での休養は、1~2時間で回復すると思われる場合となります。回復の見込みがない場合は、帰宅することとなります。家族のお迎えを原則としますので、連絡がとれるように連絡先を確認しておきましょう。

※原則として、ケガの応急手当は当日のみとします。継続的な処置は行いません。

※飲み薬は置いていません。頭痛・腹痛・生理痛等が起きやすい人は、日頃から携帯しておいてください。マスクや女子の生理用品も、自分で用意しましょう。