

# 健

(すこやか)

中町中学校 保健だより

令和3年 5月6日 保健室

## 健康診断のお知らせ

### 健康診断の日程

5月12日(水)	心電図検査	1年
5月19日(水)	歯科健診	(全学年)
5月20日(木)	尿検査	(全学年)
5月21日(金)	尿検査	予備日
5月25日(火)	内科健診	2年
5月28日(金)	内科健診	3年
6月9日(水)	内科健診	1年
7月9日(金)	眼科健診	(全学年)

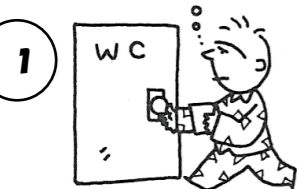
※日程を一部変更する場合があります。

### 尿検査について

#### 尿検査の実施方法

※朝1番の中間尿をとりましょう。

中間尿とは、出始めの尿を捨てたあとの途中の尿です。



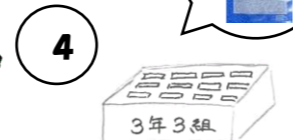
朝起きたら、まずトイレへ



出はじめのおしっこを少し流してから、紙コップにおしっこを取ります。



紙コップに取ったおしっこを、検査用の容器に入れて、しっかりふたをしめます。



学校に来たら、回収箱の出席番号のところへ差し込んでください。

### 歯科健診について

歯医者さんはこんなところを見ている

歯周病になっていないかな？



歯周病って？  
歯ぐきの炎症です。  
放っておくと歯を支えている骨まで溶けてしまいます

あごの関節に異常はないかな？



歯並び・かみ合わせの異常はないかな？



歯みがきでじょうずに歯垢が取れているかな？



### 心電図検査について

#### 心電図検査の実施方法



1. ベッドで横になります



2. 胸、手首、足首に器具をつけます



3. そのまま静かに待ちます

もしかして五月病？！ 体調の変化に気を配りましょう！

学校に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と言います。

1年生は新しい学校生活に、2・3年生は新しいクラスに慣れてきましたか？

新年度になり、環境の変化が伴って体調を崩しやすい時期になりました。

もう一度自分の体調を気にかけてみましょう。

### 普段通りの五月病



### 朝の元気チェック表

✓	1	✓	2	✓	3	✓	4	✓	5	✓	6
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
夜はよく眠れましたか？	朝ごはんは食べましたか？	顔色は悪くないですか？	痛いところはないですか？	せき・鼻水は出ていませんか？	悩みや心配なことはありませんか？						