

かがやき

平成31年 4月 発行

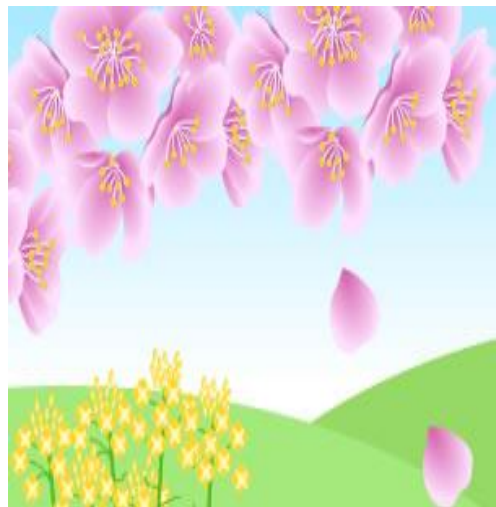
入学・進級 おめでとうございます。

新1年生のみなさん、ようこそ相模丘中学校へ。

新2・3年生のみなさん、新たな目標を胸に新学期を歩み始めてください。

みなさんは新しい環境で新しい仲間と生活の土台を築いていくことと思います。

生活や環境の変化はストレスとなり心身に作用するともあります。まずは毎日の生活のリズムを安定させるために、朝食をきちんと食べ、睡眠を普段より多めに取るように心がけましょう。そして無理のない生活のリズムを作り、健康で有意義な新生活をスタートさせましょう。



養護教諭の原田恵美です。みなさんが安全で安心な学校生活が送れるようお手伝いさせていただきます。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

保健室の利用について



体調が悪いとき



ケガをして応急処置が必要なとき



心や体のことを知りたいとき



悩みや相談がある。心が落ち着かないとき

【保健室利用の約束】

ルールやマナーを守って利用してください。

保健室来室連絡票を担任の先生か担当の先生に書いてもらってから来室してください。



健康診断の日程

4月

- 9日(火) 身体計測、視力・聴力検査
- 17日(水) 尿検査(一次)
- 22日(月) 内科検診 (3年1~4組)
- 23日(火) 内科検診 (3年5組、2年1・2組)
- 24日(水) 内科検診 (2年3~5組、1年1組)
- 25日(木) 歯科検診 (2年1~5組、3年1~4組)

5月

- 8日(水) 内科検診(1年2~5組)
- 9日(木) 尿検査(二次)
- 16日(木) 歯科検診(3年5組、1年1~5組)
- 20日(月) 心電図検査 (1年・抽出生徒)
- 21日(火) 眼科検診 (1年・抽出生徒)
- 23日(木) 耳鼻科検診 (1年・抽出生徒)

尿検査

- 4月17日(水) 一次検査
- 5月 9日(木) 二次検査

注意

- * 外袋と容器にボールペンで必要事項を記入しましょう。
- * 前日は果物やビタミンを含む飲料は避けましょう。
- * 朝起きて最初の尿を取ります(出始めの尿は避け、排尿途中の中間尿を採取)
- * 登校後すぐに提出しましょう。
- ☆ 生理中の女子は二次検査に持ってきてください。

健康診断が始まります！

<平成31年度 学校医の先生方>

内科校医 大塚 敦子先生（矢吹整形外科・内科） 歯科校医 小島 正裕先生（小島歯科医院）
眼科校医 廣瀬 康子先生（広瀬病院） 耳鼻科校医 長井 大二先生（城山耳鼻咽喉科）
薬剤師 宇多 道子先生（まごころ薬局）

内科検診

運動器検診が追加され検診に時間がかかることが予測されます。指示をまもってスムーズな

検診にご協力をお願いします。

日程：4月22日（月） 3年 1～4組
4月23日（火） 3年 5組 2年 1～2組
4月24日（水） 2年 3～5組 1年 1組
5月 8日（水） 1年 2～5組

会場：保健室

服装：Tシャツ、ハーフパンツ（移動時はジャージを着てよい）



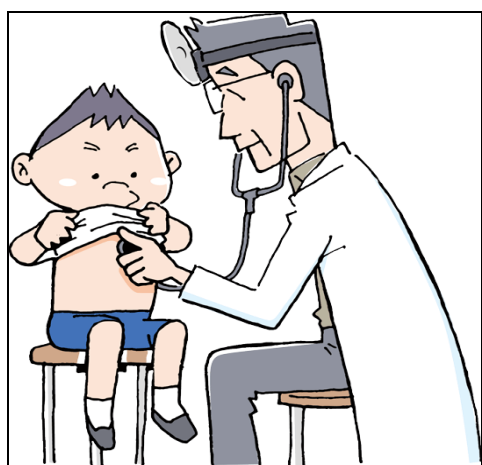
- *服装は必ず守りましょう。（検診に時間がかかります）
- *Tシャツの下に下着とキャミソールなどを重ね着しないでください。
- *髪は脊柱の状態がよく見えるように横の方で束ねてください。

検診の受け方

- ①記録員さんに大きな声で名前をつたえ静かに座る。
- ②女子は聴診器があてやすいようにシャツを浮かせる。
- ③先生に背を向け、後ろも同じように静かに受ける。
- ④そのままイスから立ち上がり先生に背を向けたまま
手をダラリとさげ、前屈をする。（身体の力を抜く）

おしゃべりをすると心音は聞こえません

私語は絶対にやめましょう！



歯科検診

日程：4月25日（木） 2年1～5組 3年1～4組
5月16日（木） 3年5組 1年1～5組

会場：保健室

- * イスに座る前に、記録員さんへ自分の名前をフルネームで伝えます。
- * イスに座り、校医の先生に向けて口を大きく開ける。
- * 口の中を見せた後、校医の先生に向けて口をイーッとする。

