

健康診断のお知らせ

自分の体の状態・成長を知り
健康を意識するいい機会です

日にち	検査名	対象	持ってくる物・注意事項
4月20日(金)	身体計測 視力・聴力検査	全学年	・体育服を忘れずに持参する ・めがねをしている人は忘れずに持参する (※ 聴力検査は1・3年生のみ実施)
4月23日(月)		20日未測定者	
4月25日(水)	尿検査(一次)	全学年	・前日の晩に容器等をトイレに準備しておき、朝起きて最初の尿をとる ・必ずこの日に提出する
4月26日(木)	尿検査(一次予備日)	未提出者	
5月 8日(火)	内科検診	3年生・2-2	・体育服を忘れずに持参する
5月10日(木)	心電図検査	1年生	・体育服を忘れずに持参する
5月11日(金)	尿検査(二次)	未提出者 要精密検査者	・2本の容器(前日配付)に採尿してくる ・必ずこの日に提出する
5月15日(火)	内科検診	2-1・1年生	・体育服を忘れずに持参する
5月23日(水)	耳鼻科検診	3年生	・前日までに、耳掃除をしておく
5月25日(金)	歯科検診	全学年	・朝と給食後は、念入りに歯磨きをする
5月31日(木)	眼科検診	全学年	・朝は顔を丁寧に洗ってくる

保護者のみなさまへ

健康診断へのご協力をお願いします



学校での健康診断は、お子様1人1人の発育や健康状態を把握するために
行います。病院などで受ける検査とは違って、「学校生活を送る中で注意の
いることはないか」「疾病の“疑い”はないか」を調べるものです。

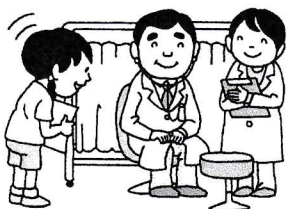
学校から「検診結果のお知らせ」が届きましたら、お子様と一緒に必ず中
身をご確認いただき、受診や詳しい検査が必要な場合は、早めの対応をお願
いいたします。

お世話になる。

【内科】	先生
【眼科】	先生
【歯科】	先生
【耳鼻科】	先生
【薬剤師】	先生

学校医の先生です

★ 本年度の学校医の先生方は、歯科の先生以外は、
前年度と変わりありません。



★ 健康診断の際は、「お
願いします」「ありが
とうございました」をき
ちんと言いましょ。

春は眠い…改善ポイント

あたたかくなるこの時期は、体がだ
るかたり眠かたりしませんか？

原因は諸説あります。たとえば、寒
い時に活発だった交感神経と、あたた
かくなると活発になる副交感神経の調節がうまく
できずに眠気やだるさを感じるという説や、花粉
症の息苦しさによって睡眠の質が落ちる説、新生
活のストレスで睡眠が浅くなるなどの説も。



改善ポイントは

“睡眠リズムを整える”

- 寝る前の光の刺激
(テレビ・スマートフォン)を控える
- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる
- 朝食を決まった時間に食べる

