

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい環境や友達にワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生、1つ上の学年で気持ちを新たに一層がんばろうと気合を入れている2・3年生。みなさんが充実した学校生活を送れるように、健康面をサポートしていきます。どうぞよろしくをお願いします。



健康診断の目的は？

- ①健康面の問題や病気の疑いがないかを調べる。
- ②自分の体がバランスよく順調に成長しているか調べる。
- ③自分のからだや健康に関心をもつきっかけになる。

健康診断スケジュール

○は全員、△は抽出 ×は未実施

日時	項目	時間等	1年	2年	3年
4月	身体測定・視力検査・	3,4校時	○	○	○
10日(水)	聴力検査		○	×	○
12日(金)	心臓検診	13:00~	○	△	△
16日(火)	尿検査1次	朝の会終了までに提出	○	○	○
17日(水)				前日未提出者	
23日(火)	尿検査1次予備日	朝の会終了までに提出		前回未提出者	
25日(木)	歯科健診	9:00~	○	1・2組	
26日(金)	心臓検診予備日	14:00~		12日の欠席者	
5月					
9日(木)	内科健診	9:00~		○	○
16日(木)	内科健診・運動器検診	9:00~	○	運動器検診	
28日(火)	尿検査2次	朝の会終了までに提出	1次陽性者と未提出者		
29日(水)			前日未提出者		
30日(木)	尿検査2次予備日	朝の会終了までに提出	最終提出日		
	歯科健診	9:00~		3・4組 ○	
6月					
10日(月)	眼科健診	13:30~	○	△	△
13日(木)	耳鼻科健診	9:00~	○	△	△

新学期を健康に過ごすために心がけること！

①生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

②予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。
生活リズムを整え、体の免疫を高めることが予防につながります。

③心のケア

上手にストレスを発散し、リラックスできる時間を持ちましょう。
保健室でも相談できます。気軽に声をかけてください。



提出書類

①保健調査票 (全員)

学年欄の記入と捺印をお願いします。
緊急連絡先に変更があった場合は、訂正をお願いします。

②学校心臓検診調査票 (1年のみ)

質問1~質問5まで、すべて記入してください。



裏面に、平成31年度独立行政法人日本スポーツ振興センター「災害共済」の加入についてのお知らせがあります。共済掛金は学年費より徴収させていただきます。