



平成30年4月9日 大阪市立淀川中学校保健室

入学・進級 おめでとうございます！

春です。新しい学年が始まりました。新しい出会いが多いこの時期はワクワクすることが多い一方、慣れない環境で自分が思っているよりも疲れるものです。休む時間もしっかりとってくださいね。

みなさんがからだもこころも元気に毎日をすごせるように保健室から応援しているのは、養護教諭の『ながやす まゆみ 永安 真由美』です。よろしくお願いします。

◎ 健康診断がはじまります！！ ◎

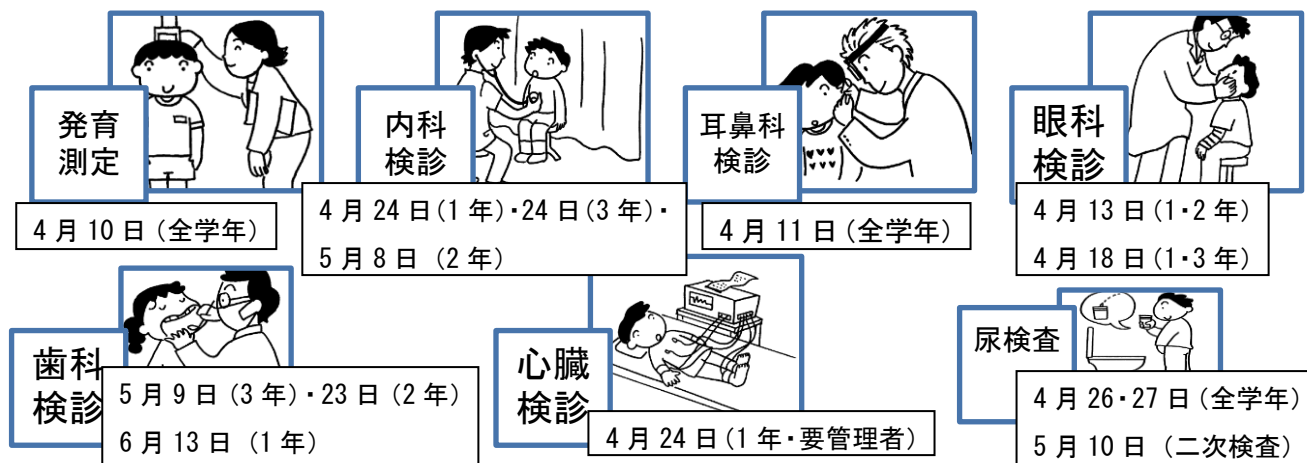
1学期はさまざまな健康診断が予定されています。健康診断の結果で気になるのは、身長？それとも体重でしょうか？

身長や体重は友達と比べるのではなく、自分自身の今までの数値と比べてみましょう。毎年数値を比べてみることで、自分が今、成長のどの時期にあるかを知ることができます。

でも、外から見える部分だけが全てではありません。健康診断は、自分の健康状態を知るための機会です。もし、体のことで気になっていることなどがあれば、保健室に聞きに来てください。

裏面へ・・・

健康診断の予定をお知らせします



それぞれの検診についての詳しい説明は、前日にほけんだよりでお知らせします。

「明日は健康診断だけど、今さら何もできることはないし・・・」と思っている人へ。そうです。体の状態は、普段の食事や生活習慣がそのまま反映します。健康は、毎日の積み重ねです。

ただ、直前でもできることはあります。『視力検査』の前日（つまり、今日です！）は早めに寝て目を休めたり、『歯科検診』の前には念入りに歯をみがいて歯垢をとったり、『耳鼻科検診』の前には耳垢をとっておいたり。こういった準備で、現在の健康状態をきちんと見てもらいましょう。そして、これからのために、日ごろから規則正しい生活を意識してほしいと思います。

！ 「検診結果のお知らせ」をもらったら…

おうちの方へ

各種「検診結果のお知らせ」は、からだに病気の疑いや異常がある場合に、お渡ししています。

疾患によっては、時間がたつと症状が悪化するものもあります。正式な診断を受けるために、早めに専門医へ受診してください。

「検査結果のお知らせ」は、病院に持っていく、診断結果を記入してもらい、担任へ提出してください。

早めに受診しましょう！

特に、内科・耳鼻科・眼科の疾患がある方は、プール開きの前までにお願いします！