

保健だより

令和6年4月23日
さいたま市立三室中学校
保健室



けんこうしんだん つづ
健康診断が続きます！～この後の健康診断予定～
あと けんこうしんだんよてい

けんさこうもく 検査項目	にちじ 日時	たいしょう 対象	かいじょう 会場	びこう 備考
しかけんしん 歯科健診	4/25(木) 9:00～	ぜんがくねん 全学年	ほけんしつ 保健室	たんどうい せんせい せんせい 担当医： 先生、 先生 は どうこう ・歯をしっかりとみがいて登校する
にょうけんさ 尿検査	4/26(金)	ぜんがくねん 全学年	クラスでていしゅつ クラスで提出	きょうはいふ ようきどう しょう ・今日配付した容器等を使用する どうこうご ・登校後すぐ、クラスの回収袋に提出する
ないかけんしん 内科検診	5/10(金) 13:30～	1年生	だんし 男子：保健室 じょし ひふくしつ 女子：被服室	たんどうい せんせい せんせい 担当医： 先生(男子)、 先生(女子) じょうげたいそうぎ じょし うわぎ じさん ・上下体操着、女子はジャージの上着を持参 ・2・3年生の内科検診未済者も受けます
しんぞうけんしん 心臓検診	5/13(月)	1年生	たもくてきしつ 男子：2F多目的室 女子：保健室	・上下体操着、全員ワイシャツを持参 ・2・3年生でお知らせがあった生徒も受けます
じびか 耳鼻科 けんしん 検診	5/23(木) 9:00～	ぜんがくねん 全学年	保健室	たんどうい せんせい 担当医： 先生 どうじつ みみそうじ ・当日までに耳掃除をしておく かみ みみ ・髪が耳にかからないよう、ヘアピンでとめるか むす 結ぶ
しきかくけんさ 色覚検査	5/28(火) 5/29(水)	たいしょうしゃ 対象者	保健室	あさどくしょ じかん ほうかご おこな ・朝読書の時間または放課後に行います たいしょうしゃ きぼうしゃ れんらく 対象者(1年生の希望者)に連絡します
にょうけんさ 尿検査 (2次)	5/31(金)朝	対象者	保健室	じけんさ けっか たいしょうしゃ れんらく ・1次検査の結果により、対象者に連絡します じけんさみていしゅつしゃ ていしゅつかのう ・1次検査未提出者も提出可能です

ただ う 正しく受けよう 尿検査

きょう ほうそうほけんしどう にょうけんさ せつめい おこな
今日はオンライン放送保健指導で尿検査の説明を行います。

にょうけんさ う 尿検査を受けるとき、気を付けなければいけないことがあります。

きょうくぼ いちまい てがみ うら か
今日配ったもう一枚のお手紙の裏に書いてありますので、おうちの

かた かくにん 方とも確認しましょう！



し か けんしんまめちしき し か けんしん
歯科健診豆知識～歯科健診では、どんなところをみているの？～

①あごの関節の状態

②歯並び(歯列)・かみあわせ(咬合)

③歯石や歯垢の付着

④歯肉の状態…歯肉に炎症あり→定期的な観察が必要：GO / 歯科受診が必要：G

⑤歯の状態…むし歯(未処置歯：C) / むし歯の疑いのある歯(要観察歯：CO)



♪自分が健診を受ける時、歯科医の先生の声をよく聞いてみましょう！



ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意！



だんだんと暑くなってきました。これからの季節、熱中症に注意が必要です。熱中症は予防が大切です。

ねっちゅうしょう お かんきょう
★熱中症が起こりやすい環境

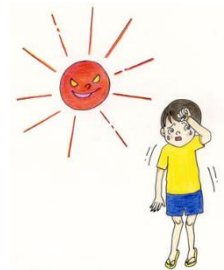
- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった
- ・暑くなり始め

ねっちゅうしょう ひど
★熱中症になりやすい人

- ・暑さに慣れていない
- ・普段から運動をしていない
- ・体調が悪い

ねっちゅうしょう ふせ
◎熱中症を防ぐには

- ・**服装の工夫**
通気性のよいものを着用する
- ・**こまめな水分補給**
- ・**暑さに備えた体づくり**
日常的に運動して汗をかく
- ・**体調管理の徹底**
規則正しい生活
バランスのよい食事
適度な運動と休養
十分な睡眠



♡1年生の部活動が本格的に始まります。2・3年生は1年生の体力に気を配ってあげましょう♡

！体調に異変を感じた時は、早めに近くの大人に知らせましょう！

※5/17(金)放課後、部活動の代表生徒に熱中症やケガの予防や対処に関する講座を計画中です。