



ほけんだより

令和3年6月4日

協和中学校 保健室

NO.6

きらきらひかる

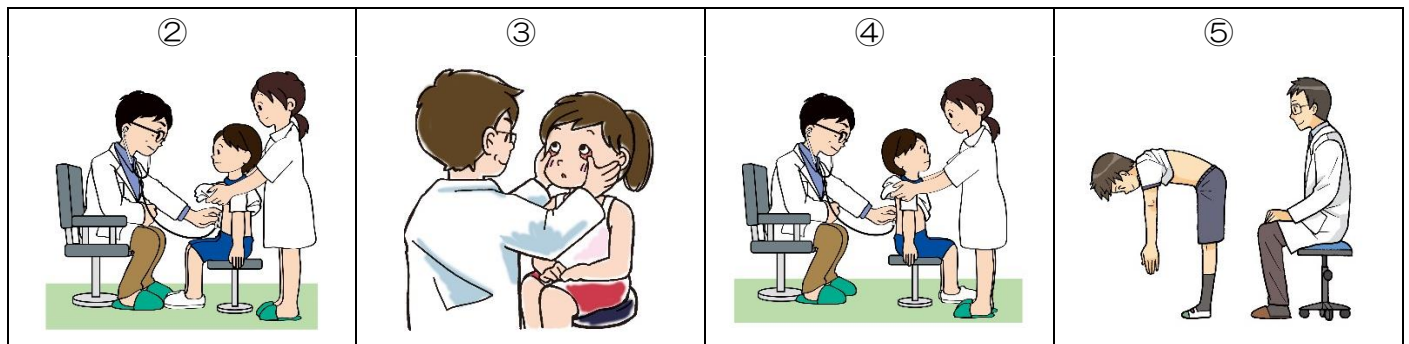


来週6/8(火)は、内科検診です！

<内科検診の受け方>

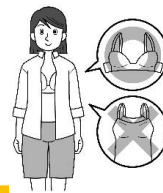
1. 給食後の検診です。早めに歯みがきと着替えを済ませておきましょう。
2. 男女別に行います。男女別の出席番号順に並びます。
順番：3年男子→3年女子→2年女子→2年男子→1年男子(A・B)→1年女子(A・B)
3. 学校医佐藤先生にしっかりとあいさつしましょう。

- ① イスに座り胸の音を聞く→ ② 目、首をみる→
③ 背中側の音を聞く→ ④ 立って前屈する(背骨をみる) ※問診票で気になるところがあった人のみ



<服装について>

- 体育着のTシャツ・ハーフパンツです。忘れずに！
- なるべくTシャツ一枚で受けてください。
- 女子は、下着を着けていて構いませんが、聴診器が当てにくいものは避けてください。(ブラトップは避けた方がよいと思います。聴診器を当てるために全てめくり揚げることになります。)



☑ 前日はお風呂で身体を清潔にしましょう！

☑ 校医さんへのあいさつをしっかりと！

【いつでも、だれに対しても、ハキハキとしっかりとしたあいさつをしよう！】

～ 当たり前のことをしっかりと ～



“きらきらひかる”瞬間

心電図などの検査がある日の前日、必ず卓球部が「明日の検診の準備手伝います。」と声をかけてくれます。1人でやると30分はかかるところですが、10分で完了します。いつも本当に助けられています。ありがとうございます！！

<6月の健康診断の日程>

日時	実施項目	対象	場所	担当してくださる先生など	
6/8(火)	13:00～	内科検診	全校	保健室	学校医 佐藤先生 ※佐藤内科クリニック(今年度から)
6/17(木)	13:00～	歯科検診	全校	集会室	学校歯科医 青木先生

— 裏面に保健委員と美術部で作成してくれたポスターを掲載しています。見てくださいね！！ —

かぜをひかないように するためには

空いた時間に!

こまめな手洗いうがい

食事の前や後、トイレの後は必ず手洗いをし、ドアのふたなどみんなが触る所を触ったときにも、手洗いをするようにしましょう。



スマホ・ゲームもほどほどに!
しっかりとした睡眠、
最低でも7時間睡眠をとらないと具合が悪くなってしまい、かぜをひくリスクが高くなってしまいます。スマホやゲームは次の日に影響の出ないように!!

保健委員会より

2年生の阿部莉緒奈さんと豊嶋春菜さんが作成してくれました!!

図書館前廊下の手洗い場付近に貼っています。見てくださいね。

「ポスター」や「四コマ漫画」など描いてくれる人をいつでも募集しています。保健委員じゃなくても、もちろん大歓迎です♪