

ほけんだより



令和7年5月1日 小平市立小平第二中学校 保健室発行

新緑がキラキラと輝く、美しい季節になりました。木々の葉が太陽の光をたくさん浴びてぐんぐん育つように、みなさんも新しいことをたくさん経験しながら大きく成長するときですね。

5月は新しい環境にも慣れ、ほっとすると同時に今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。「いつもと違うな」と感じた時は体から「SOS」が出ているサインです。心と体の疲れを残さない秘訣は、毎日の睡眠にあります。

みなさんの睡眠習慣はごどうですか？もうすぐRIKUTAIの練習が始まります。

RIKUTAIでの勝敗を左右するのは、実はみなさんの睡眠にあるかもしれません。



5月の健康診断日程

月日	曜	健診・検査	対象	時間／場所	連絡事項
5月1日	木	耳鼻科健診	1・2年	13:30～／保健室	耳に髪の毛がかからないようにしてください。
5月2日	金	心臓検診	1年 他学年対象者	9:00～／保健室	体育着で健診を受けます。 当日の朝は運動禁止です。
5月8日	木	内科健診	3年	13:25～／保健室	体育着で健診を受けます。
5月12日	月	眼科健診	全学年	13:30～／保健室	メガネをしている人は、はずしてください。
5月13日 5月14日	火 水	尿検査2次 (1次)	対象者 (未提出者)	～ 8:45／保健室 ※該当者は各自で提出	登校後、すぐに保健室へ提出しましょう。 提出できなかった人は、5月22日 (木)に必ず提出してください。
5月21日	水	歯科健診	3年 G・S組	8:45～／保健室	ていねいに歯を磨いてきてください。
5月22日	木	尿検査 2次予備日	対象者	～ 8:45／保健室 ※該当者は各自で提出	登校後、すぐに保健室へ提出しましょう。 学校で提出できる最終日です。 提出できなかった人は、保健室へ相談 してください。
5月29日	木	内科健診	2年	13:25～／保健室	体育着で健診を受けます。

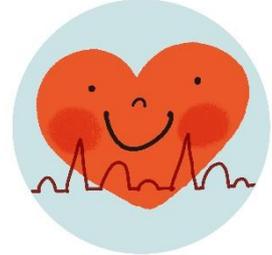
5月2日(金)は心臓検診があります

時間 9:00~

場所 男子:多目的室(保健室の隣) 女子:保健室

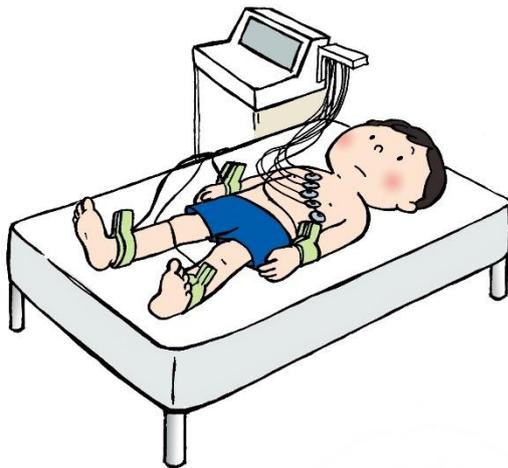
対象者 1年生、他学年対象者

注意事項 ジャージ登校です。当日の朝は運動禁止です。



☆検査は、吸盤等をつけたりしますが、痛くないので安心してください。

力が入ると、正しい検査結果が出ません。リラックスして受けましょう。



心電図の検査は、中・高校生に多い突然死につながる心臓病の早期発見に役立ちます。心臓が動くときに出る弱い電流を記録する「心電図」を見て、心臓の働きに異常がないかを調べます。

《 保護者の皆様へ 》

年度当初の調査用紙等の提出にご協力いただき、ありがとうございました。今年度は小平市の保健連絡票の様式が新しくなったため、全学年の保護者の皆様に新しくご記入をお願いいたしました。緊急連絡先等の変更がありましたら、随時お知らせください。

健康診断の結果については、各検診後に医療機関で詳しい検査・治療が必要な場合には「受診のおすすめ」を配布しています。疾患によっては、時間がたつと症状が悪化してしまうものもあります。速やかに医療機関の受診をお願いします。結果は医療機関で記入していただき、学校までご提出をお願いいたします。

※学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、

病院での受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

