

ほけんたごより 4月

令和4年4月6日
台東区立忍岡中学校
校長 平井 邦明
養護教諭 大野 愛

健康診断の日程



今年度お世話になります
学校医の先生

- <内 科> 稲沢知二先生
 - <眼 科> 黒田純子先生
 - <耳鼻科> 齋藤啓光先生
 - <歯 科> 奥沢康彦先生
 - <薬剤師> 伊藤恵美子先生
- 1年間よろしくお願いたします。



進級、入学おめでとうございます。新しい環境、新たな気持ちでの学校生活が始まりますね。このような時期は自分でも気づかない疲れが溜まります。早めの起床、朝食を取る、湯船に入り、早目の睡眠を取ることを意識していきましょう。チューリップの花言葉は「思いやり」です。「思い」は目に見えないですが、言葉や行動にすることで「思いやり」は伝わります。自分を大切に、新しいクラスでも皆それぞれが相手を思いやれるといいですね。また、新型コロナウイルス感染症の流行は続きます。マスクの着用、手洗い、換気を心掛けましょう。



健康診断の目的

- ①自分の体を知る
自分の体の成長や、どこか具合が悪いところがないかなどを知ることができます。
- ②病気の早期発見・早期治療
さまざまな検査を通じて、具合のよくないところを早く見つけることができます。また、早く治療することにもつながり、病気の悪化を防ぐことができます。
- ③健康を意識する
ふだんから、自分の体について考えることは健康維持に欠かせません。健康診断を受けることは、自分の体に関心を持つきっかけになります。

自分の健康は、自分で守るもの。そのために、しっかり健康診断を受け、自分の体の状態を知っておくようにしましょう。
もし気になることや悩みなどがあったら、お医者さんに質問しましょう。

健康診断を受ける前の注意事項

- ①お風呂に入って、体を清潔にしておく。
- ②爪きりや耳そうじをしておく。



③髪が長い人は、ゴムで結んでおく(頭の上や後ろで結ぶと、検査の邪魔になることがあるので、横で結ぶ)。前髪は、ピンで留めるか、短く切っておく。

④静かに順番を待つ。

