

全校のみなさん・保護者のみなさんへ

ほけんだより  
～4月号～

# 健やか



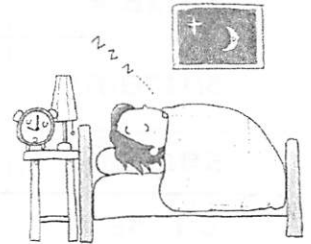
令和3年4月13日  
下諏訪中学校 保健室



新年度がスタートしましたね。新しい学年、新しい仲間……。たくさんの新しい出会いにドキドキ・ワクワクしている人も多いと思います。少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。



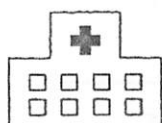
スタートから1週間たち、疲れが  
出始めている人もいます。  
土日はゆっくり休めましたか？疲れ  
ている時は、夜、早めに布団に入り睡  
眠を多くとると、元気になりますよ。



## ★保健室ってどんなところ？ こんなときに利用してね！



保健室では、①けがの手当てをします。②体調が悪い時に休めます。③悩みや心配事を相談できます。④体や心について知ることができます。1年生のみなさんは保健室の場所をおぼえましたか？ 困ったときには遠慮せず来てくださいね。



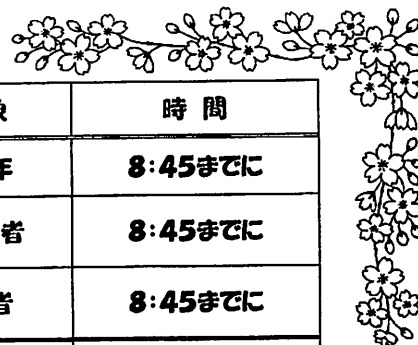
## 学校医の先生を紹介します

|     |  |
|-----|--|
| 内科  | 林 正孝先生（高浜医院）森 聡先生（諏訪共立病院）<br>鈴木 正先生（諏訪皮膚科クリニック）          |
| 歯科  | 三輪 雅彦先生（三輪歯科）土田 実先生（土田歯科）<br>小口 道生先生（さつき歯科）溝口 幸二先生（溝口歯科） |
| 耳鼻科 | 信州大学医学部附属病院の先生   |
| 眼科  | 佐藤 進先生（さとう眼科）  |
| 薬剤師 | 小池 隆先生（小池薬局）   |

今年一年、検診  
などでお世話に  
なる先生方です。  
先生に会ったら、  
元気にあいさつ  
をしましょう！



## 令和3年度 これからの健康診断の予定です。



| 月日                                      | 内容                               | 対象                        | 時間            |
|---|----------------------------------|---------------------------|---------------|
| 4月20日(火)                                | 尿検査1次①                           | 全学年                       | 8:45までに       |
| 4月21日(水)                                | 尿検査1次②                           | 未提出者                      | 8:45までに       |
| 4月28日(水)                                | 尿検査2次①                           | 対象者                       | 8:45までに       |
| 5月12日(水)                                | 尿検査2次②                           | 対象者                       | 8:45までに       |
| 5月17日(月)                                | 1年内科検診(ふれあい学習事前含)・<br>結核検診・運動器検診 | 1年                        | 13:35~        |
| 5月20日(木)                                | 歯科検診                             | 全学年                       | 13:35~        |
| 6月 3日(木)                                | 心電図検査                            | 1年                        | 9:00~         |
| 6月10日(木)                                | 耳鼻科検診                            | 全学年                       | 13:35~        |
| 6月16日(水)                                | 眼科検診                             | 全学年                       | 13:35~        |
| 6月18日(金)                                | 2年内科検診(登山事前含)・<br>結核検診・運動器検診     | 2年                        | 13:35~        |
| 6月21日(月)                                | 3年内科検診(修学旅行事前含)・<br>結核検診・運動器検診   | 3年                        | 13:35~        |
| 6月23日(水)                                | 血液検査                             | 全学年                       | 9:00~         |
| 10月                                     | 身体測定(身長・体重・視力)                   | 全学年                       | 午後学活          |
| 10月7日(木)<br>8日(金)<br>21日(木)<br>11月2日(火) | 検尿1次①<br>検尿1次②<br>検尿2次①<br>検尿2次② | 全学年<br>未提出者<br>対象者<br>対象者 | 8:45までに<br>提出 |
| 11月頃                                    | 歯科検診                             | 全学年                       | 13:35~        |
| 1月                                      | 身体測定(身長・体重)                      | 全学年                       | 午後学活          |
| 1月                                      | 1年色覚検査                           | 1年希望者                     | 午後学活          |

◎先日は、お忙しい中「保健調査票」にご記入いただきありがとうございました。今後もお家の方には健康診断の前に問診票等の記入にご協力いただくこととなりますがよろしく願いいたします。

◎4月20日・21日におこなわれる**尿検査**のお知らせを本日お配りしました。大切な検査です。忘れずに提出しましょう。

尿検査の病気がないか  
尿検査ではないかど調べます

◎お子さんが安心・安全に学校生活を送れるよう、毎日の健康観察、環境づくり等に気を配っていきたいと思います。お子さんの健康面で心配な点などありましたら保健室へご連絡ください。

