

東中保健だより

え

が

あ



5月号

北本市立東中学校  
保健室  
令和5年5月2日(火)

さわやかな新緑の季節になり、活動しやすい5月。日中は日差しも強く、暑さに慣れていない私たちの体は熱中症になりやすいので、こまめに水分補給をしましょう。

また、夏服になったり、汗をよく吸う下着を着たりと、衣服で調節しましょう。



### 5月の保健目標

## 姿勢を正しくして生活しよう

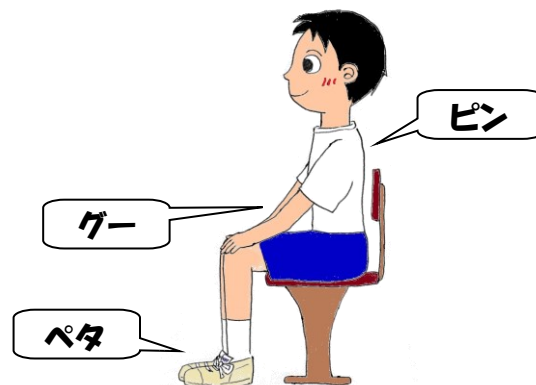
### 正しい姿勢で、落ち着いて授業を受けていますか？

新しいクラスで、新しい学年の学習がスタートしています。

正しい姿勢で取り組むと、集中力もアップして学習の効率も上がります。

#### <正しい姿勢の合言葉「ピン・ペタ・ゲー」>

- ①背筋は**ピン**と！
- ②足の裏は**ペタ**ッと床に！
- ③机とおなかの間に**ゲー**は1つ！



### 保護者の方へ

#### ～健康診断の結果のお知らせ～

疾病の疑いや異常があった場合には「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。ご家庭でもお子さんの健康状態を把握し、受診をしてください。どれも一生使う大切なからだの器官です。早めの受診をお勧めします。受診結果は学校へお知らせください。また、学校での定期健康診断はスクリーニングといって、疾病の疑いがあるかどうかを選び出すものです。そのため、かかりつけ医に受診をすると「異常なし」と診断されることもありますので、ご承知おきください。

#### 負傷したらスポーツ振興センターへ申請を！

学校管理下（登校から下校するまで、部活動や宿泊行事等も含む）で負傷し、受診した場合（窓口支払1500円以上）が、スポーツ振興センター申請対象となり給付金が支給されます。申請の際は保健室へお知らせください。

また、北本市子ども医療費制度で高校3年生までは医療費が無料になりましたが、学校管理下のけがについては

**日本スポーツ振興センターが優先**

になります。

ご不明な点は保健室へ気軽にお問い合わせください。



### 5・6月の



日時	検査項目	該当学年
5月12日(金)	尿検査(2次)	1次陽性者 1次未提出者
5月15日(月) 13:30~	心臓検診	1年生
5月16日(火) 13:30~	内科検診	2年生 わかば
5月23日(火) 13:30~	貧血検診	2年生希望者
5月24日(水) 13:30~	内科検診	1年生
5月25日(木) 9:00~	歯科健診	全学年
5月26日(金)	心臓検診予備日	欠席者
5月31日(水) 13:30~	内科検診	3年生
6月1日(木) 13:30~	耳鼻科検診	1年生
6月5日(月) 13:30~	眼科検診	全学年
6月8日(木) 13:30~	耳鼻科検診	2・3年生抽出 (問診票に丸がついている者)
6月13日(火) 13:30~	運動器検診	1年生

※心臓検診(1年生)の欠席者は保護者同伴で次の日程で受けていただくこととなります。

心臓検診予備日 5月26日(金)14:00~ 北本市文化センター  
※今後の感染状況によっては、変更することもあります。