

# 5月保健給食だより

R5.5.1  
国分寺中学校

健康診断結果について

保護者の皆様、生徒の皆さんへ

4月から実施している健康診断の結果について、疾病・異常の疑いがあった場合のみ「結果のお知らせ」（視力・眼科・耳鼻科・歯科・運動器）をお渡しします。用紙を受け取られましたら、なるべく早めに専門医への相談・診察を受け、その結果を学校に提出してください。定期的に医師の診察を受けている場合は、定期検診の際に用紙を医療機関で記入していただくか、すでに受診・治療済みの場合には、その旨を保護者の方が記入し、学校へ提出していただきますようお願いいたします。また、疾病異常があることがすでにわかっているため、今回は受診を見合わせるという方はその旨を保護者の方が記入し、提出していただいてもかまいません。

(すべての健康診断が終わりましたら、全員に健康診断結果一覧表を配付いたします。)

なお、学校での健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

疲れが出やすい時期です

ないないは  
体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

体や心のSOSサイン  
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



ゴールデンウィーク

GWも

正しい生活リズムで  
過ごそう

朝ごはん  
3つのスイッチ  
ON!

からだ

体温が上がり、  
活動しやすい状態になります。



脳

脳にエネルギーが充電され、  
頭が働きやすくなります。

お腹

胃と腸が刺激され、  
うんちが出やすくなります。



テレビ



タブレット



スマホ



ゲーム



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」!

\*日本眼科協会 HP「こどもの目」より

# 健康診断の日程

日	時間	検診	対象学年
5月2日(火)	9:30~	歯科検診	1年生
5月9日(火)	9:30~	歯科検診	2年生
5月10日(水)	9:30~	心臓検診	1年生
5月12日(金)	9:30~	歯科検診	3年生
5月24日(水)	5時間目	聴力検査	3年生
5月25日(木)	13:30~	内科検診	2年生
5月30日(火)	13:30~	眼科検診	2・3年生
5月31日(水)	8:30	腎臓検診2次	対象者のみ
	5時間目	聴力検査	1年生
6月6日(火)	13:30~	眼科検診	1年生
6月8日(木)	8:30	腎臓検診最終回収	対象者
	13:30~	内科検診	1年生
6月15日(木)	13:30~	内科検診	3年生



まだまだ続きます  
健康診断

