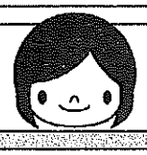
保健だより

呉市立阿賀中学校　保健室
7月20日　発行

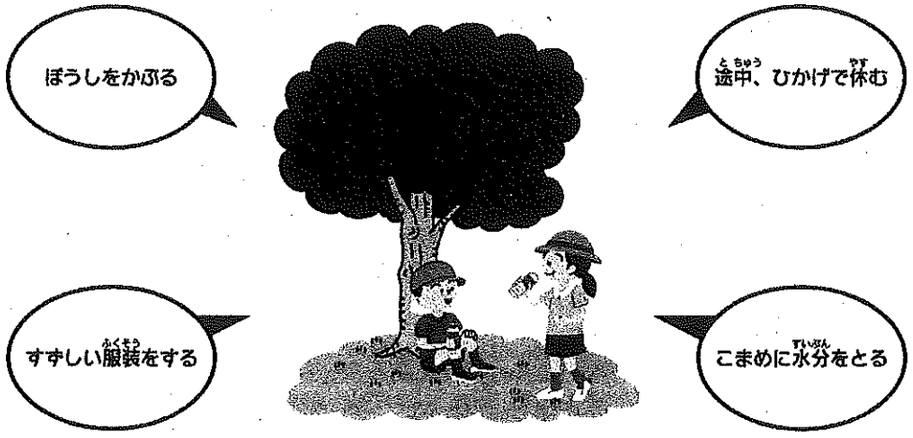
もうすぐ夏休み！



待ちに待った夏休みですね。どのように過ごしますか？
朝から暑い日は，ダラダラして１日を過ごしがちです。特に冷房をかけっぱなしの部屋に閉じこもって過ごしたりすると，体調を崩す原因になります。
早起きして，しっかり朝食を取ることから始めて，夏ばてしないように心がけましょう。
また，部活動をがんばろうと思っている人も多いかと思います。
熱中症には十分気をつけてくださいね。

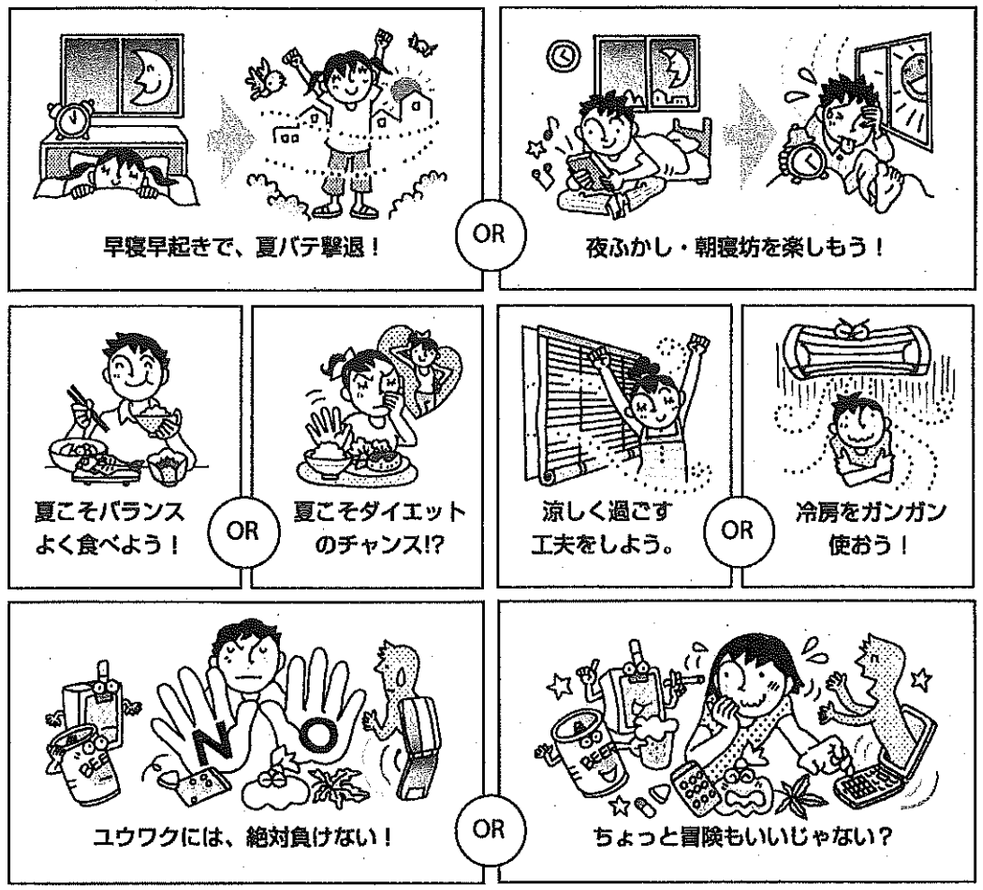
熱中症

熱中症とは暑さによっておこるさまざまな障害で、ふらふらしたり、足がつったり、頭がいたくなったり、気持ちが悪くなったりなどします。
暑い日には、熱中症にならないよう、次のことを心がけるようにしましょう。



夏休みの過ごし方　あなたは、どっちを選ぶ？

夏休みのいろいろな場面をカードにしました。あなたは、どちらのカードを選ぶ？



あなたの選択が正しかったかどうかは、夏休みの最後にわかります。お楽しみに…。

□にあてはまる文字を入れて、ことばを完成させると、先生からのヒミツのメッセージが出てくるよ。

海の生きもの くら□	すいぶ□ 補給をしよう	う□わ で水遊び
8月7日は は□の日	かみ□り に気をつけて	おて□だい をしよう
は□おき は三文の徳	夏のくだもの □いか	は□がき ていねいに

２学期

元気に会いましょう♡

令和3年度
定期健康診断

＊視力検査の結果について	＊歯の様子の結果について
(　　)内は矯正視力 A ： 1.0以上 B ： 0.9～0.7 C ： 0.6～0.3 D ： 0.2以下	CO…むし歯になりそうな歯 顎関節，歯列・咬合・歯垢，歯肉 0：所見なし 1：専門医に相談 2：専門医で治療・検査

呉市立阿賀中学校

年	組	番	氏　名	

専門医での受診・相談等が必要な場合には，別紙で検診結果をお知らせしています。

項　目		記　録		
身　長				cm
体　重				kg
栄養状態				
脊柱・胸郭・四肢				
視力	右	A ・ B ・ C ・ D　(　　)		
	左	A ・ B ・ C ・ D　(　　)		
眼の疾病及び異常				
聴力	右			
	左			
耳鼻咽頭疾患				
皮膚疾患				
内科(結核)検診				
結核精密検査				
心電図検査(1年次)				
尿検査(1次)	蛋白	―	±	＋
	糖	―	±	＋
	潜血	―	±	＋
尿検査 (2次)		所見なし 蛋白(　　)　糖(　　)　潜血(　　)		
歯・口腔	顎関節	0	1	2
	歯列・咬合	0	1	2
	歯垢	0	1	2
	歯肉	0	1	2
	未処置歯	無	・	有
	要注意乳歯	無	・	有
	CO	無	・	有
	その他の疾病及び異常			
その他の疾病・異常				

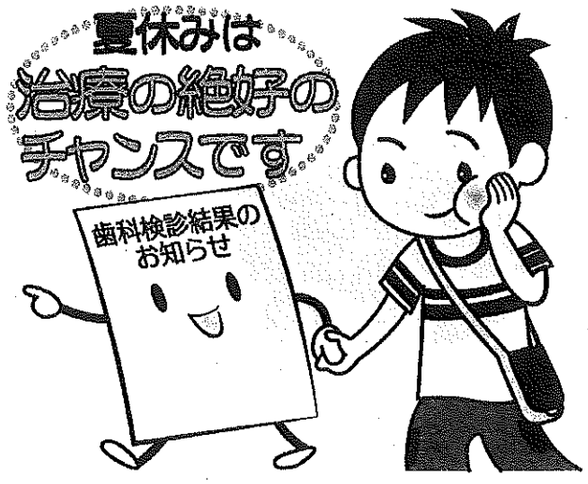
＊空欄は，所見なしです。

＊小学校の健康手帳に貼って保管してください。

左の様式のプリントを，懇談の時に渡します。
いまいちど，自分の身体をふりかえってください。

また，１年生は小学校の時の健康カードを一緒に渡します。
中学一年生のページに貼って保管しましょう。

○治療のおすすめ

定期健康診断の結果，学校医が受診を勧めてくれた人には，個別に連絡しています。

夏休みを利用して，自分の体としっかり向き合いましょう！！