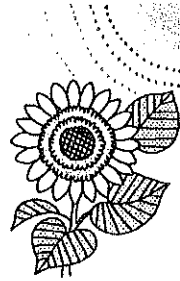
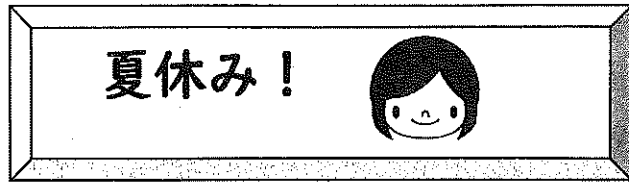


保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
7月19日 発行



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、しっかり朝食を摂ることから始めて、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、足がったり、頭がいたくなったり、気
持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。

ぼうしをかぶる



途中、ひかげで休む

すずしい服装をする

こまめに水分をとる

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？

<p>早寝早起きで、夏バテ撃退！</p>	OR	<p>夜ふかし・朝寝坊を楽しもう！</p>
<p>夏こそバランスよく食べよう！</p>	OR	<p>夏こそダイエットのチャンス！</p>
<p>涼しく過ごす工夫をしよう。</p>	OR	<p>冷房をガンガン使おう！</p>
<p>ユウワクには、絶対負けない！</p>	OR	<p>ちょっと冒険もいいじゃない？</p>

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。

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



令和4年度
定期健康診断

*視力検査の結果について ()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	*歯の様子の結果について 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・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年生には小学校の時の健康カードと一緒に渡します。
中学1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！！

