

8月 保健だよ!

令和2年8月21日
我孫子市立白山中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。皆さんにとって、どんな夏休みだったでしょうか? 例年より期間が短く、色々な活動も制限されたと思いますが、少しは心や体にエネルギーを蓄えられたのでしょうか? 厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる8月は、体も脳も疲れています。夏バテ予防には、疲れをいかに回復させるかが大事です。睡眠をしっかりとして、いつも以上に体調に気を配りましょう。

スケジュールを
チェック

健康診断が始まります



★ 延期されていた健康診断の日程が決まりましたので、お知らせします。

検査項目	月日	時間	対象学年	会場	備考
視力検査 聴力検査	9月18日(金)	4校時	3年生	体育館 技術室 第一理科室	聴力検査は 1,3年生のみ
		5校時	1年生		
		6校時	2年生		
色覚検査	10月下旬	放課後	全学年希望者	相談室C	
内科検診	8月27日(木)	9:00~	3年1組~4組	保健室	運動器検診、 結核検診を 含む
		13:00~	3年5組~8組		
	8月31日(月)	13:00~	1年1組~4組		
	9月1日(火)	13:30~	1年5組~7組		
	9月24日(木)	9:00~	2年1組~4組		
10月8日(木)	13:00~	2年5組~7組			
歯科検診	10月15日(木)	9:00~	全学年	体育館	
耳鼻咽喉科検診	9月23日(水)	9:00~	1年生	1階小会議室	
心電図検診	10月9日(金)	9:00~	1年生	保健室	再検査は 12日に実施
	10月12日(月)	9:00~			
尿検査一次 予備日	9月14日(月)	8:35まで に回収	全学年	保健室	
	10月6日(火)				
尿検査二次 予備日	10月20日(火)	8:35まで に回収	一次有所見者 一次未提出者	保健室	
	11月5日(木)				
3Dスコリオ検診	10月13日(火)	9:00~	1年生	保健室	脊柱側彎症検診

おもしろ ほけん教室

[今回のテーマ]

健康診断は、自分の体を知るチャンス

健康診断をよくわからないまま、何となく受けていませんか? どれくらい成長したかを知るだけでなく、自分の健康状態を知る大切な機会です。まずは問題を考えて、予習をしておきましょう。

【問題】

Aには体の器官(部位)の説明、Bには器官名が並べてあります。それぞれあてはまるものを線で結んでみましょう。



	A	B	検診名
ア	上に16本、下に16本あり、食べ物が入ってきたら、かみ砕く	腎臓	尿検査
イ	臭いを感じたり呼吸する他、空気中のゴミやチリの60~70%を取り除く	耳	聴力検査 耳鼻科検診
ウ	硬い骨とクッションのようなものが、交互に26個つながっている	歯	歯科健診
エ	にぎりこぶしより少し大きくて、ソラメメのような形をしている。左右に1つずつある。	背骨	運動器検診 3Dスコリオ検診
オ	3つの部分からできていて、音を聞いたり、体のバランスを保つ働きをしている	心臓	内科検診 心電図検診
カ	情報の80%は、ここから取り入れられると言われている	鼻	耳鼻科検診
キ	握りこぶしくらいの大きさで、体全体に血液を送り出すポンプの役割をしている	目	視力検査

◆ 健康診断では様々な器官を検査して「学校生活に支障のある病気や異常の疑いがないか」を調べています。この機会を上手に活用して、将来にわたって自分の健康を管理する力を身につけましょう。

腎臓-ア 目-カ 耳-イ 背骨-エ 心臓-オ 鼻-カ 歯-ウ 目-キ