

# すこやか No.4

2024 年（令和 6 年）5 月 7 日  
福山市立東朋中学校

## 歯科健診

5 月 8 日（水） 13:30～ 全学年対象

順番 5 6 7 8 9 R ⇒ 3 年 ⇒ 2 年 ⇒ 1 年

場所 体育館

むし歯や歯並び、かみ合わせ、歯周疾患など口の中に気になることがないか診てもらいます。

持ち物  
歯磨きセット



歯医者さんはこんなことを見えています



《健診の流れ》（歯医者さんは 3 名来られます）

- ① 「歯科健診の保健調査」（当日配付）を記入し、健診会場に持参する。
- ② 指示された列に並び、静かに待つ。
- ③ 自分の順番が来たら、歯科衛生士さんに「歯科健診の保健調査」を渡す。
- ④ 体育館に入ったら、マスクをつけている人はとり、順番に診てもらおう。
- ⑤ 診てもらったら、教室に戻る。

健診の時は、  
口を大きく  
あけましょう！



《感染対策》

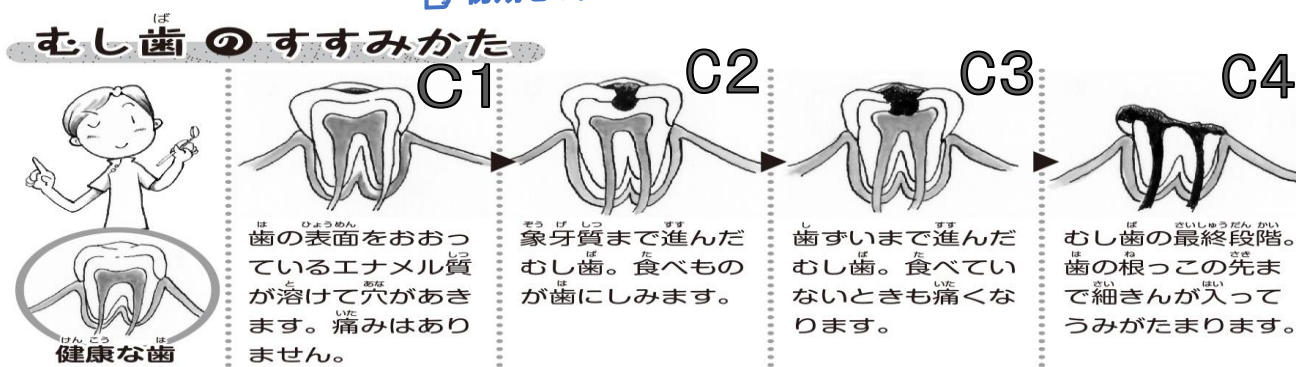
\* 健診をしてくださる歯医者さんは、マスク、使い捨て手袋、アルコール消毒など感染対策をされます。

《注意すること》

- \* 移動時、健診会場ではしゃべらない。（健診結果の記入に影響するため静かにすごしましょう）
- \* ネームを忘れずにつける。

\* 給食後は歯みがきまたはうがいをしておく

☞ 初期むし歯は痛みがありません 進行して痛みだす前に治療をしましょう



## ◆◆5月の健康診断の予定◆◆

### 内科検診

給食なし

お弁当の準備をお願いします

**5月 9日（木） 13:00～**  
**3年生・56789R・11R12R**

**5月10日（金） 13:00～**  
**2年生・13R14R**

半そで体操服持参・男女ともに肌着を着てきてください

### 眼科検診

**5月14日（火） 13:20～**  
**2・3年生**

**5月15日（水） 13:20～**  
**1年生 56789R**

目の疾病異常を診ます。コンタクトの人はそのまま、めがねの人は直前に外します。前日にお知らせを配付します。

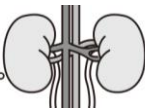
### 心電図検査

**5月22日（水） 13:30～**  
**1年生のみ**

詳しくは、後日お知らせします。欠席の人は後日別会場で受けることになります。なるべく当日に受けられるようにしましょう。

### 尿検査

糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。



**一次回収日 5月21日（火）**

尿を調べることで、腎臓の病気や糖尿病、また膀胱や尿管の異常を早期に発見し、治療につなぐことができます。

尿のとり方、注意事項など、詳しいプリントを前日に配付します。



## からだ こころの疲れ「ひと休み」を大切に…

新年度がスタートして約1か月がたちました。新しいクラスや学年に慣れてきたころだと思います。体育大会やGWも終わり、次は試験に向けて勉強をがんばるぞという時期ですが「体が重くてだるいなあ」「やる気が出ない」こんな気持ちになっている人はいませんか？ 新しいことや変わることがたくさんある時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり緊張したりして、体も心も疲れやすくなるのです。そんな時は、好きなことをして過ごしたり、睡眠を多くとるなど、気持ちや動きをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。しんどい気持ちは一人でため込まずに周りの人に話してみましょう。保健室でも気軽に相談してくださいね。