

平成29年度健康診断予定表



徳島県立穴吹高等学校
平成29年4月14日発行

慣れないことや緊張する場面も多く、春はドキドキしますね。困ったことや不安なことがあれば保健室を訪ねてください。

4月からさっそく健康診断があります。健康診断は病気を早く見つける他に、自分の体について知り、メンテナンスしていくためのものです。この機に毎日の生活を振り返ってみましょう。



朝は決まった時間に起きよう

起床時間を守ることで一日のリズムができます。生活時間がどうしても乱れてしまうという人は起きる時間を決めてみましょう。だんだん体が慣れてきて正しいリズムになるはず。早起きをするとうれも体もスッキリ

朝食を食べて登校しよう

朝、起きたときにおなかがついていますか？朝食は体を動かすエネルギーです。食欲がない人は、夕食の時間、寝る時間が遅くなっていないかを見直してみましょう。

寝る前はスマホやPC、テレビはやめよう

人間は、夜になると眠くなります。それは、体を休めるためのホルモンを出すよう脳が命令しているから。脳が夜になったとわかるのは、「明るさ」によつてです。スマートフォンや携帯電話、テレビ、パソコンやコンビニなどの光は強いので、脳が休むモードになることができません。ぐっすりよく眠るためにも夜は明かりを落として過ごしてみましょう。



平成29年度 健康診断予定表



項目	対象	月日	時間	会場	準備および注意事項
尿検査	生徒全員	4/20 (木)	朝SHR後	HR	<ul style="list-style-type: none"> 朝起きて一番の尿を容器の線まで入れる 登校後、採尿した容器だけ(ビニール袋等は除く)を各HJRに用意してある容器立てに入れる
	尿検査(2回目)	1回目未提出者	5/2 (火)	朝SHR後	
肺がん・結核検診	1年生	4/21 (金)	8:45～11:00	体育館東	<ul style="list-style-type: none"> 夏の体育服かTシャツ(ししゅう・ボタン・襟つき×) 長袖体操服(女子) 髪が肩より長い人はアツジにする アクセサリー類は外す
	教職員				
内科検診	2・3年生	4/26 (水)	13:10～	保健室	<ul style="list-style-type: none"> 長袖体操服(女子) 靴下、腕時計やアクセサリー類は外す
	1年生	4/27 (木)			
心電図検査	1年生	4/28 (金)	8:45～10:35	保健室	<ul style="list-style-type: none"> 検診前には歯磨き・うがいをし、口の中を清潔に保つ
歯科検診	生徒全員	5/11 (木)	8:45～13:00	保健室	<ul style="list-style-type: none"> 耳の掃除を行い、清潔にしておく 耳に髪がかからないようにしておく
耳鼻科検診	1年生	6/6 (火)	9:45～11:35	保健室	<ul style="list-style-type: none"> 検診時にはメガネを外す(メガネはそのままよい) カラーコンタクト、マスカラ、つけまつげ等はしない
眼科検診	1年生	6/7 (水)	9:10～	保健室	