



令和5年5月25日
中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
養護教諭 菊池 茉璃乃

新学期が始まってから約2か月が経ちました。みなさん、新しい環境には慣れましたか？
これから寒暖差が大きい日が続きます。規則正しい生活を心掛け、健康に学校生活を送るために体調管理を行っていきましょう。
まだまだ健康診断が続きます。様々な検診があるので、先生のお話をよく聞いて正しく行えるようにしましょう。



健康診断の日程

《6月 検診日程》

6月 2日(金)	尿検査/回収日	一次再検査の対象者 一次未提出者	朝学活終了後まで 朝学活終了後まで
6月 6日(火)	尿検査/予備日	一次・二次未提出者	朝学活終了後まで
6月22日(木)	歯科検診	全学年	9時00分から

朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



脳 ON
脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

お腹 ON
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

からだ ON
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

《尿検査について》

日時：①6月 2日(金) 一次再検査の対象者・一次未提出者 朝学活終了後まで
②6月 6日(火) 一次・二次未提出者 朝学活終了後まで
場所：保健室前の回収箱
提出物：容器に入れた尿(検体)

- ★当日は登校したらすぐに検体を提出し、名簿の自分の名前に○をつけましょう。
- ★配布する名前シールの裏面に留意点と方法が記載してあります。よく読んでから検尿を行きましょう。
- ★上記日程に提出が難しい場合は、三次検診日に別機関に行っていただき、提出してください。また、保護者の方が代理でお持ちいただくことも可能です。

⇒三次検診について ※保護者引率
日時：6月22日(木), 23日(金), 24日(土), 25日(日), 26日(土)の午前
場所：東京都予防医学協会

- ★指定日に受診できない場合は6月30日までであれば東京都予防医学協会の健診センターで行われる欠席者検診での受診が可能です。7月以降は各自病院での受診となります。
- ★三次健診は、およそ1時間程度お時間がかかります。
- ★一・二次検査未提出の方の場合、保護者の方が検体を持って午前9時~11時の間に提出してください。その際は、保護者の方から予防医学協会へ提出へ行く旨の連絡をしていただき、提出場所等の案内を受けてください。

気になる点がございましたら担任・養護教諭へご連絡ください。

始めよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。
学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？



気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。