



令和7年5月1日
調布市立第四中学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい生活には慣れてきましたか。たくさんの新しい出会いがあったと思いますが、早く慣れようと頑張りすぎて疲れやストレス反応が出てくる時期です。

保健室は、できるだけ入りやすいよう中に入っている時には入口のドアを開けています。けがや体調不良だけでなく心や体の相談の来室もちろん大丈夫です。みなさんの気持ちに寄り添いながら、気持ちが少しでも楽になって教室に戻ることができたらいいなと思っています。休み時間などに顔を出しにきてくださいね。



4月に行った検診の結果、受診が必要な人にはお知らせをお渡ししています。受け取った人は、早めに医療機関を受診してください。5月も検診が続くので、スケジュールや詳細をしっかりと確認しましょう。



5月のスケジュール	対象	注意点
2日(金) 心臓検診	1学年	特別号確認
8日(木) 耳鼻科検診	全学年	
15日(木) 腎臓検診一次	全学年	教室で回収
16日(金) 腎臓検診一次(予備)	対象者のみ	保健室で回収
30日(金) 腎臓検診二次	対象者のみ	

5月8日 耳鼻科検診

8:45～保健室で実施 (髪の長い人は受ける前にまとめておきましょう。)

耳鼻科検診では本校学校医の竹田先生に、耳・鼻・のどに疾患やアレルギーがないかを診てもらいます。すでに定期的に受診している人は、検診の時に伝えてください。

「聞こえにくい」？と感じたら病院へ

もし耳が聞こえにくくなる難聴になっても、早く気づいて病院に行き治療すれば治る確率が高まります。でも全く聞こえなくなるのではなく、少し聞こえづらい、片耳だけ聞こえない、などの症状だと意外と気づきにくいのです。なぜなら、近くにいる人と普通に会話できてしまうからです。

もしかしたら **難聴** かも

- 耳鳴りがする
- 耳がつまった感じがする
- エコーがかかって聞こえる
- 電話の音が聞き取りにくい
- 話し声が大きいと言われる

こんな症状がある場合はできるだけ早く病院に行きましょう



5月15日 腎臓検診(尿検査)

朝学活に教室で回収します(16日の予備日は直接保健室へ提出してください)

腎臓検診では、腎臓の病気がないかを調べます。検診に必要な容器などは、14日の学活で配布します。



◆当日の朝、忘れないための工夫を紹介◆

- ・容器を枕元に置いて寝る
- ・トイレに容器を置いておく
- ・玄関の扉や通学鞆に「尿検査」とメモを貼る

今後の保健だよりについて

紙面での配布ではなく Classroom に保健だよりを掲載します。学校の HP にも掲載しています。2階廊下の「おたよりコーナー」にも置いていますので、紙面で欲しい人はお持ち帰りください。

