

# ほけんだより 4月

令和6年4月8日(月)  
枚方市立中宮中学校 保健室

## 健康診断の内容、注意について No.2



## 保健室の利用方法について

☆中宮中学校みんなの保健室。次のことを守って、みんなが気持ちよく利用できるようにしましょう。



### 準備も大事!

## 健康診断

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です! さて、どんなことを準備すればいいのでしょうか?

#### ★前日は...

・お風呂に入って体を清潔に



・耳そうじをしておく



・手と足のツメを切っておく

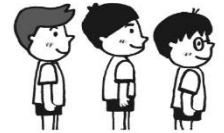


・早めに寝てゆっくり休む

#### ★当日は...



・清潔な衣服・肌着を着てくる



・きちんと整列して、静かに待つ

・検診を妨げない髪型に(とめる・結ぶ)



・前の人を受ける様子をよく見ておく

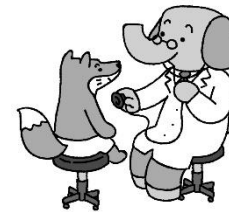
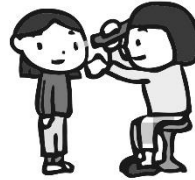


平均や、友達と比べて背が高い、低い、体重が重い、軽いなどを気にする必要はありません。大切なのは、身体がバランスよく成長しているかどうかです!

髪の毛を結ぶ時は、頭の上や後ろにこないようにしましょう。検査がうまくできません。

### 内科検診(全学年)

- 心臓や肺の様子、皮膚や骨の状態、身体の栄養状態、身体の動きなどを調べます。
- 背骨が曲がる「脊柱側弯症」や、血液中の赤血球の減少で頭痛、めまい、息切れなどを起こす「貧血」など、身体の病気や異常を見つけることができます。



### 眼科検診(全学年)

- 目に治療が必要な病気がないか、目に異常がないかを調べます。

### 耳鼻咽喉科検診(1年生)

- 耳、鼻、のどに治療が必要な病気がないかを調べます。



### 心臓検診(1年生と2・3年生の対象者)

- 心臓が動く時に出る、弱い電流を記録する「心電図」という検査をします。心臓の動きに異常がないかを知る手がかりになります。台に寝そべて手足に器具をつけます。まったく痛くありません。



### 歯科検診(全学年)

- 歯や歯ぐきの状態(むし歯や歯周病にかかっていないか)、歯並びや歯のかみ合わせの様子を見てもらいます。

### 尿検査(全学年)

- 朝起きてすぐの尿をとって提出して下さい。●尿にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。
- 腎臓に異常がないか、病気にかかっていないか、などを知る手がかりになります。



## 覚えてください! 保健室で できる できない

学校にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束事があります。代表的なものを紹介しますので、しっかり守って利用をお願いします。

○ ケガの応急処置



○ 体・心に関する学習



○ 体調不良時の一時休養



✕ 継続的な手当て



○ 悩みごとの相談



✕ 内服薬(飲み薬)の提供

