

# ほけんだより4がっ

平成31年 4月 9日  
志木市立宗岡第二中学校

保健室

新しい学年の始まりです。まずは、年に一回の定期健康診断をしっかりと受けて、自分の身体の状態を知りましょう。健康診断は、みなさんの健康を守るため、法律で定められた大切な健診です。何かと忙しい時期ですが、体調を整え、欠席することがないようにお願いします。

保健室の下田です。1年間よろしくをお願いします。



## 健康診断がはじまります

月	日	曜日	検診項目	開始時刻	対象学年
4	8	月	保健関係書類の配布	提出日 4/11(木)	1年生 (2・3年生配布済み)
	9	水	身体測定	2校時 2年 3校時 3年	全学年
			視力検査		
			聴力検査		
	10	木	身体測定	1校時 1年	1年生
			視力検査		
			聴力検査		
	12	金	耳鼻科検診	13:30	全学年
	16	火	尿検査一次	朝回収	全学年
	17	水	尿検査 予備日	朝回収	未提出者
25	木	心臓検診	10:10	1年生・対象者	
		眼科検診	13:30	全学年	
5	23	木	尿検査二次	朝 個別に提出	対象者
	24	金	尿検査二次 予備日	朝 個別に提出	未提出者
	28	火	心臓検診 予備日	10:30	未実施者
	30	木	内科検診	13:30	1年生
6	6	木	歯科検診	9:00	全学年
			内科検診	13:30	2年生
	13	木	内科検診	13:30	3年生
	25	火	脊柱側わん検診	13:30	1年生
	28	火	脊柱側わん検診 予備日	14:00	未実施者

### 《注意事項》

★身体測定について

体育着を忘れないでください。

★視力測定について

女子の髪型は頭の上や後ろで結ばないでください。(正確に測定できません)

コンタクトレンズ・メガネを使用している人は、つけて測定します。

視力測定の時に必ず持ってきてください。

忘れた場合は、後日再測定となります。ご協力ください。



★内科検診について

背骨や胸郭の形状、皮膚の状態、身体全体の関節の動き等も診てもらいます。

そのため、男子は体育着上を脱ぎ、女子は胸元まで体育着を自分で上げて検診を受けます。



事前に何か気になることや不安に感じていることがありましたら、保健室に声をかけてくださいね。

# 保健室はこんなときに利用してください

## ☆けがをしたとき

傷口は水で洗い流してから来てください。

## ☆身体の具合が悪いとき

保健室では内服薬は出せません。まずはどう具合が悪いのか教えてください。

ベッドでの休養（原則1時間）など早く良くなる方法を一緒に考えましょう。

## ☆心配なことや悩みなどがあるとき

悩みや不安は誰にでもあることです。人に話をすることで、心を整理することができます。そのお手伝いをさせていただきます。

## ☆身体や健康について知りたいとき

人の身体はとっても不思議です。「どうしてなのだろう？」って思ったときにはぜひ保健室を利用してください。



## 保健室からのおねがい

どんなに気をつけていても、体調が悪くなることやケガをしてしまうことは誰にでもあります。笑顔で毎日を過ごしたい、何事も全力で取り組みたい、だから、できるだけ悪化させずに早く良くなりたいと思いませんか。保健室は、そんながんばるみなさんのためにあります。

保健室は、いろいろな人が、いろいろな理由で利用します。その全ての人に気持ちよく利用して欲しいと思っています。協力をおねがいします。

- ①保健室では、体調の悪い人やケガの人が優先です。ベッドで休養をしている人がいるときは、応急手当ての必要な人以外は入室を遠慮してください。
- ②応急手当ての必要な人以外は、できるだけ休み時間に利用してください。
- ③具合が悪くて授業が受けられないときには、学級担任の先生あるいは、教科担当の先生に許可をもらってから、保健室に来てください。



### 【保護者の皆様へ】

#### ◎健康診断等について

・6月の下旬まで、様々な検診が続きます。欠席や未提出により未受診とならないよう、お子さんの体調管理、提出物の確認等ご協力ください。

◎保健室では、アレルギー等も考慮し「内服薬」等をお渡しすることはありません。ご了承ください。

◎保健室で行えるのは、学校で発生したケガや病気の「応急処置」です。その後の治療や受診、継続した手当等は、ご家庭での判断のもと行なっていただくようお願いいたします。

◎首から上のケガについては、念のためご家庭に連絡を取らせていただき、慎重に対応をいたします。

◎元気に一日を過ごすために、ぜひ「早寝・早起き・朝ご飯」のご協力をよろしくお願いいたします。

今年度もお子さんの心と身体の健康を守るため、ご協力をよろしくお願いいたします。

# 定期健康診断で何がわかるの？

発育測定・・・体がバランスよく成長しているかみています。

- 成長曲線を使い、身長伸びや体重の増減から病気等の疑いがないかを調べます。



視力測定・・・学校生活に十分な視力があるか測定します。

- 「A」=1.0以上 学校生活に十分な視力
- 「B」=0.7~0.9 たまに困ることがある視力
- 「C」=0.3~0.6 教室の後ろから黒板の文字が見えにくい視力
- 「D」=0.2以下 教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力



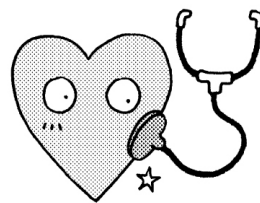
聴力検査・・・高い音や低い音が聞き取れているか調べます。

色覚検査・・・見えにくい色がないかを調べます。



内科検診・・・心臓や肺、体全体の状態を調べます。

- 心臓の音や呼吸の音を聞いて、心臓・肺・気管支に異常がないか調べます。
- 胸の骨の形に異常がないか、背骨が曲がっていないか調べます。
- 皮膚を触って、栄養状態や皮膚の病気がないかをみます。
- まぶたの裏の色で貧血でないかを調べ、首元を触り甲状腺の状態を調べます。
- 運動器検診も同時に行っています。



心電図検診・・・心臓の動きを調べます。

- 心臓には一定のリズムで動かすための電気信号が送られています。機械を使ってこの電気を調べ、心臓がうまく動いているかどうかをみます。

耳鼻科検診・・・耳と鼻とのどの病気がないか調べます。

- 耳垢栓塞（じこうせんそく）＝みみあかが溜まって鼓膜が見えない状態。
- 滲出性中耳炎（しんしゅつせいちゅうじえん）  
＝鼓膜の内側に水が溜まっています。気が付かない間に進行します。
- 慢性中耳炎（まんせいちゅうじえん）  
＝炎症を繰り返して鼓膜に穴があいています。放置すると難聴になる危険もあります。
- アレルギー性鼻炎＝原因になるアレルゲンを吸うと起こります。
- 副鼻腔炎（ふくびくうえん）＝匂いがわからない、頭痛、痰がからむ咳などの症状の原因になります。
- 慢性鼻炎（まんせいびえん）＝いつも鼻がグズグズしています。
- 鼻中隔わん曲症（びちゅうかくわんきょくしょう）  
＝鼻の左右を仕切る壁が強く曲がっている状態。鼻づまりや鼻出血の原因になります。
- アデノイド＝鼻の奥にある咽頭扁桃が大きくなっています。耳や鼻の病気の原因になります。
- 扁桃肥大（へんとうひだい）  
＝のどの入り口の扁桃が肥大しています。大きくても心配のいらない場合もあります。
- 扁桃炎（へんとうえん）＝扁桃が赤く腫れています。繰り返し高い熱を出す原因になります。



尿検査・・・腎臓の病気や糖尿病等がないか調べます。

- 蛋白（たんぱく）＝腎臓病等で必要以上の蛋白が尿に混ざる場合があります。激しい運動の後や、高い熱が出た時、脱水で出ることもあります。
- 糖（とう）＝糖尿病だと、体内で上手に糖を使えなくなるため、残っていた糖が尿にたくさん混ざることがあります。腎臓に問題がある場合もあります。
- 血液（けつえき）＝腎臓から尿管、膀胱を通過して外へ出るまでの通り道のどこかで、尿に血がまじることがあります。いろんな病気が考えられます。

歯科検診・・・むし歯やかみ合わせ、口の中の状態を調べます。

- 斜線＝むし歯になったことがない歯
- 「C」＝むし歯
- 「O」＝治療した歯
- 「CO」＝むし歯になりかけている歯
- 「X」＝抜いたほうがいいかもしれない乳歯
- 「G」＝歯肉炎・歯周炎



定期健康診断は、自分の体の状態を知るためにあります。自分の体は、未来も変わらず自分のものです。自分の健康状態を知って、必要な受診・治療を受けましょう。