

ほけんだより

健康診断のお知らせ

内科検診

大阪市立淀中学校
保 健 室
2016. 4. 12

新学期が本格的に始まりました！新しいクラスはどうですか？
まだまだスタートを切ったばかり！！がんばっていきましょう！

新生活が慣れなくて朝が起きられなかったり、
ついつい夜更かしをして寝坊してしまったりして、
朝食を食べていないなんて人はいませんか？
朝食を食べていないと、午前中に元気が出ません。
そうすると勉強に身が入らないし、ぼーとする状態が
続いて、ケガにつながる恐れがあります。

朝、時間がない人は10分でも早く起きて朝食を食べましょう。
また、朝に食欲がない人はヨーグルトやジュースでもかまいませんので、
何か口に入れてくるようにしてください。

一日の元気のために！
朝ごはんを食べよう

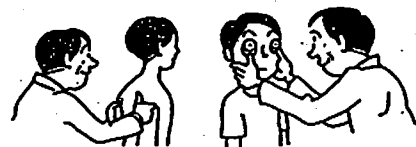


内科検診について

『 検診日 』 4月13日(水) 13:15～ 1年
4月14日(木) 13:10～ 2年
4月15日(金) 13:30～ 3年

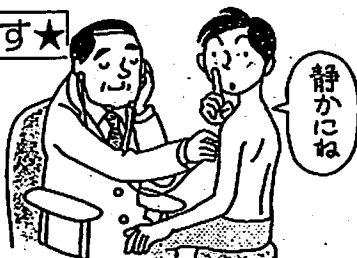
『 場 所 』 多目的室

『 準備物 』 体操服(半袖・半パン)



★内科検診ではこんなところをみます★

- ・皮膚の病気がないか
- ・心臓や肺に異常がないか
- ・筋肉・関節・骨に異常はないか
- ・貧血がないか(まぶたの裏側をみる)
- ・姿勢はいいか(背骨が曲がっていないかなど)
- ・栄養状態、成長具合はどうか(皮膚の色や体つきなどから)



★内科検診では、
心臓の音(かなり小さい)
を聞いたりします。
待機しているときは
静かにしてください。

検診を受けるときの注意

① 静かに受けます。

話し声や物音に注意しましょう！

② 並んで順番を待ちます。

③ 検診はまじめに受けてください。

何か質問されたら、はっきりと言いましょう。

④ 自分の順番になり、椅子に座る前に体操服を脱ぎます。

⑤ 自分の名前を言います。

あいさつをして、名前をはっきり言いましょう。



健康診断の
ルール

見ない
他の人の検診のようすや結果を、
のぞかない。



健康情報は、第一級の個人情報です。

言わない
友だちの体格や健康状態について、
からかったり意見を言ったりしない。



言われた人は、
とても傷ついているかも…。

健康診断 3つの目的

健康診断には
目的があります。
きちんと理解して
受診してください。

① 自分のからだを
知る



② 自分の健康を
守る



③ 健康なからだを
つくる



お知らせ

内科検診は、1年生は泊移住
3年生は修学旅行の検診を
兼ねていますので、欠席しない
でください。

また、健康面で何か心配な
ことがある場合は、
保健室の出口または、担任
を通じてかまいませんので、
申し出ててください。