

保健だより

東三田中学校 保健室

第 4 号
2015年5月7日
〈定期健康診断〉

新緑がまぶしく、風かおるさわやかな季節。晴れた日には「夏」を思わせるような日差しと気温になる頃です。でも、朝夕や雨の日にはぐっと気温が低くなることがあり、油断は禁物！ また、ゴールデンウィークで思いっきり楽しんでストレスを発散した分、体は疲れ気味の人もあるかも知れません。

連休が明けると、中間テストや行事が目白押し、体調を整えておきましょう。

5月の保健行事

- 8日(金) 内科検診・歯科検診・視力検査 (3年)
心電図未受検者(5名)検診 (1年)
11日(月) // (2年)
12日(火) 内科検診・歯科検診・視力検査 (1年)
14日(木) 検尿二次検査 (前回の未提出者も含む)
(*15日:予備日)
15日(金) 眼科検診(3年・2年・1年の順)

健康診断が続きます！！



内科

★身体全体の様子について調べます。 ★校医の先生は吉田先生です

〈検診場所〉: 保健室

〈実施順〉: 各学年1・2組の女子→3組女子→男子の順に行います。

【内科検診で調べること】

心臓、肺・・・心臓の音や呼吸の様子(息を吸ったときの音)を調べます。
背骨、胸の形、手足・・・背骨や胸、手足の骨が曲がっていないか、具合の悪いところはないかを調べます。
皮膚・・・ひふの病気ににかかっているか調べます。
栄養の様子・・・やせすぎているか(太りすぎているか)、顔色がいいかなどを調べます。

★女子は左手の肌着を一枚着用して検診しますので、制服の下に着用して来てください。
(長袖や首周りが小さいものはさける。)

・聴診器で心臓の音を聞きますので、背中や首まわりが大きくあいているものがよい。

◎検診の前夜は入浴し、清潔にしておきましょう。



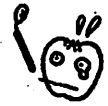
歯科

★検診は校医の呉城先生と歯科衛生士の先生です。

★歯と口の中の健康を調べます。

〈検診場所〉: 南館1階会議室

〈実施順〉: 1・2組の男子→3組男子→女子の順に行います。



【歯科検診で調べること】 むし歯の有無のほか、歯肉の状態、歯並びやかみ合わせについて調べます。

◎朝の歯磨き、昼食後にはうがいをしよう。

視力

★黒板の文字がきちんと見えているか、勉強にさしつかえないかを調べます。

★常時メガネを使用している人、コンタクトの人はそのまま検査します。

〈検査場所〉: 格技室

*検査は各学年の先生です。

〈実施順〉: 3組→1組→2組 *他の検診のすすみ具合で順番がかわることがあります。

【検査のやりかた】

- ・正しい位置に立つ→足形の場所に立つ。
- ・右目から測定します。(左目にしゃがん器をあてる)
- ・同様に左目を検査します。
- ・検査結果はA～Dの4段階で判定します。

A: 視力1.0以上
勉強や運動をするのに十分な視力
B: 視力0.9～0.7
日常生活には支障はありませんが、視力低下が見られます。
C: 視力0.6～0.3
眼科での検査を必要とする
D: 視力0.3未満
メガネが必要です。眼科で検査を受けましょう。



健康診断後には結果をお知らせします

「おしらせ」には、2つのタイプがあります。

◆定期健康診断の記録

→全員に配布します。



◆去年と比べて

- 身長はどのくらい伸びた?
- 体重はどのくらい増えた?
- 視力の変化は?

◆身長・体重のバランスは?

◆治療勧告書

→再検査や治療が必要な人に渡します。



医療機関を受診したら、受診報告の部分に、医師の確認印をもらい提出してください。

◆項目を確認

- 視力 □歯 □心臓
- 尿 □耳、鼻、のど

◆生活をふりかえってみよう

*質問や心配なことがあるときは、いつでも相談にきてください

