

ほけんだより




令和6年4月8、9日
川俣高校保健室 No.1

入学・進級おめでとうございます。新生活に期待や不安、緊張している人もいるかもしれませんが。環境の変化に慣れるには、時間に余裕をもって早寝早起き、食事を3食しっかりとるなど、基本的な生活習慣が大事です。自分の健康は自分で守る1年にしてください。



健康診断が**始**まります

4月の**予**定

実施日	項目・対象	時間	場所	注意点
12日(金) 	身体測定 (全校生)	6校時 14:20~ 	男子…学習室 10 女子…学習室 8 視力…各教室 聴力…休憩室	◆服装は <u>上下運動着</u> ◆メガネ、コンタクトレンズ 使用者は忘れずに ◆靴下、タイツ等はぬいしておく
24日(水)	心電図検査 結核検診 ※レントゲン (1年生)	2校時 9:50~	保健室脇昇降口 検診バス 休憩室 	◆服装は <u>上下運動着</u> 中に <u>学校の半袖Tシャツ</u> ◆ボタンや金具のついたものは 身に着けない ◆長い髪は結んでおくこと
25日(木)	内科検診 (全校生)	5、6校時 13:20~	保健室	◆服装は <u>上下運動着</u> 中に <u>学校の半袖Tシャツ</u>

健康診断は
「スクリーニング」

学校で受ける健康診断は、あくまで病気の「可能性」を調べるもの。一方で、受け方を間違えると正しい結果が出ない場合もあります。心配し過ぎず、でも限られた時間で正しく受けられるように、今何を調べているのか、一つひとつ意味を考えながら健康診断当日を過ごしてみてくださいね。

健康診断の器具

① オーディオメータ



+ 聴力検査 +

▶ さまざまな音量・高さの音が出る機械



機械についているヘッドホンを目にあてているような音を聞きます。普段困っていないから大丈夫だと思っていても、じつは高い音だけ、低い音だけが聞こえていない場合もあります。

こんなことを調べます 伝音難聴、感音難聴、心因性難聴、音響外傷 など

② 聴診器



+ 内科検診 +

▶ 体内の空気の流れや鼓動の音を聞く器具



お医者さんは聴診器を胸や背中にあてて、呼吸や心臓の音に雑音がないかを確認します。皮膚の様子などから栄養状態やアレルギーがないかなども見えています。

こんなことを調べます 心疾患、アレルギー疾患、気管支喘息 など

生徒のプライバシーや心情に配慮した健康診断実施のための環境整備について…内科検診の服装については、学校の半袖Tシャツの上から聴診するなど配慮しています。なお、個別の事情により配慮や対応が必要な場合は、学校にご相談ください。

知れば楽しい！健康診断～内科検診編～

なぜ、内科検診で背骨をみたり、手足を動かしたりするの？

運動器とは？

運動器とは骨、関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、からだを支えたり動かしたりする器官です。

運動器の
どんなところを
みるの？

【運動器検診でのチェック項目】



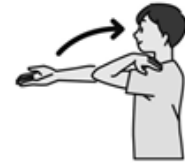
腰を前に曲げたり、後ろに反らしたりすると痛みがあるか



5秒以上、片脚立ちができるか（左右とも）



足の裏全体を床につけた状態で、しゃがみこむことができるか



手の平を上にして両腕がまっすぐ伸びるか、また、腕を曲げると指が肩につくか



ハンゼイをしたときに両腕が耳につくか

内科検診では聴診器で心臓の音を聴いたり、運動器に異常がないか幅広くみています。運動器の異常を発見することは、将来の健康(立つ、歩くなどの移動機能の低下を防ぐ)のためにもとても大切です。

お世話になります

☆みなさんの健康を支えてくださる先生方です。

学校医 鈴木 秀 先生 (鈴木内科医院)

学校歯科医 笹 啓介先生 (笹 歯科医院)

学校薬剤師 佐藤 有一先生(石井薬局)

※ 笹 先生は今年度から学校歯科医として、
歯科検診等でお世話になります。



静かに順番を待つ



あいさつをする

＜健康診断のマナー＞

保健室をきもちよく利用するための



保健室は・・・

- ◎ 体調が悪いとき、ケガをしたとき
- ◎ からだについて知りたいとき
- ◎ 健康について知識を深めたいとき
- ◎ 悩みを相談したいとき



～守ってほしいこと～

- ① 授業中に来室するときは、担任や教科担当の先生に必ず伝えてから来ましょう。
- ② 保健室では、自分の状態(いつから、どこが、どのように)をくわしく伝えましょう。
- ③ 飲み薬は体質やアレルギー等で副作用が心配されるため、渡しません。持病がある場合は、医師・家族と相談して常備しておきましょう。
- ④ 保健室での応急処置は、その日学校で起きたケガや身体の不調に對して行うものです。応急処置を受けた後は、必要に応じて医療機関を受診してください。

※ほけんだよりはみなさんの健康づくりに役立つよう月1回、発行しています。ぜひ読んでくださいね。