

保健だより

多治見西高校・附属中学校 6月号 (6/15)

学校休業の為、年度初めにできなかった健康診断が始まります。「密閉」・「密集」・「密接」の3密を避けるため、いつもの健康診断のようにはできません。検診を受ける前には手洗いをし、咳エチケットの徹底をしてください。待っているときは飛沫が飛ばないように、喋らず静かに待機してください。そして、整列するときには、密集しないよう1～2mの間隔を空けて並んでください。スムーズに検診ができるよう、協力をお願いします。

毎年運動能力テストの日に1日で行っていた、身長測定、体重測定、視力検査、聴力検査は、体育の時間に順番に行っていきます。

※視力検査の際に裸眼視力を測定します。コンタクトレンズ装用の生徒は眼鏡を持って来てください。

健康診断*予習 がはじまります しておこう

健康診断なぜするの？

1 どれくらい成長した？
去年の自分とどれくらい違うかを確かめることも大切な目的です。

2 病気の疑いは？
学習や運動など学校生活を送る上で注意することがないかを調べます。

3 自分の体は？
今の自分の体の状態を知って、日々の生活に生かしていきましょう。

健康診断日程のお知らせ

検診内容	日にち	対象者
胸部 X線、心電図、血液検査	6月30日(火)	中1・高1年生
耳鼻科検診	8月26日(水)	中学生
運動能力テスト、身体測定	体育の時間で順番に。	全校生徒
検尿	6月24日(水)、7月1日(水)、9日(木)	全校生徒
眼科検診	8月24日(月)、25日(火)、27日(木)、28日(金)	全校生徒
歯科検診	未定	全校生徒
内科検診、運動器検診	7月15日(水)、22日(水)、29日(水)、30日(木)、31日(金)	全校生徒

※決まり次第随時、お知らせいたします。

健康診断を受ける前のPOINT

身体測定

からだの成長を知るために、身長と体重を測ります。「肥満度」を計算し、成長のバランスも確認します。



POINT

- 身長計の柱に両足のかかとをつけて立とう
- 体重計の中央へ静かに乗ろう

内科検診

栄養状態や皮膚に問題がないか視診や触診で調べます。心臓・肺・気管の音も確認します。



POINT

- 聴診器を使って小さな音を調べているので、静かにしよう

歯科検診

むし歯や歯周病がないかを調べます。あごの状態やかみ合わせに問題がないかも確認します。



POINT

- 歯をきちんとみがいておこう

視力検査

見え方が学校生活において支障ないかを調べます。



POINT

- メガネを持ってくるのを忘れずに
- コンタクトレンズをしている人は先生に伝えよう

眼科検診

目の病気がないかを調べます。ものを見るときの目の向きや動きに問題がないかも確認します。



POINT

- 気になることがあれば、担当の先生に伝えよう

運動器検診

腕・脚・背中などの骨や関節、筋肉に問題がないかを調べます。



POINT

- 事前に検査のやり方を確認しておこう

聴力検査

聞こえに問題（難聴）がないかを調べます。



POINT

- レシーバーを耳に当てて、音が聞こえたら合図を

耳鼻咽喉科検診

耳・鼻・のどの病気がないかを調べます。



POINT

- 検査前30分以内は鼻をかまないようにしよう

尿検査

糖尿病や腎臓の病気がないかを調べます。



POINT

- 当日、朝一番のおしっこをとろう

健康診断の結果を受け取ったら…

せっかく受けた健康診断。「終わったこと」とせず、毎日の生活を振り返るきっかけにもらえるとうれしいです。『受診のおすすめ』をもらった人は、早めに専門医にみてもらいましょう。

全員にお渡しします



いよいよ、夏が近づいてきました。こまめに水分を摂取しましょう。

周りの子の体調の変化など、お互いに気を付けられると良いですね。

シーズン到来! 熱中症に気をつけて

こんな様子はありませんか?



- 顔が赤くほまっている
- ひどく汗をかいている

防ぐために

- ・水分補給をしっかりとる
- ・暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- ・屋外ではぼうしをかぶる

