

ほけんだより

平成31年4月
呉市立阿賀中学校
保健室



定期健康診断を行います

健康診断の目的は？

- ①自分のからだの調子や成長のしかたを知る。
- ②病気の早期発見・早期治療。
- ③健康や自分のからだに関心を持つ。



一年に一回しかない健康診断です。
きちんと準備をして受診しましょう。

日程

- ☆身体測定（1年生）・・・4月11日（木）
- ☆身体測定（2年生）・・・4月12日（金）
- ☆身体測定（3年生）・・・4月12日（金）
- ☆尿検査（全員）・・・5月16日（木）
- ☆内科検診（1年生）・・・5月23日（木）
- ☆内科検診（2年生）・・・6月6日（木）
- ☆内科検診（3年生）・・・6月13日（木）
- ☆耳鼻科検診（全員）・・・6月26日（水）
- ☆眼科検診（全員）・・・5月30日（木）
- ☆心臓検診（1年生）・・・5月13日（月）
- ☆歯科検診（1年生、2年1組2組）・・・6月12日（水）
- ☆歯科検診（2年3組、3年生）・・・6月19日（水）

健康診断の？にお答えします



健康診断のとき、
静かにしていなければ
ならないのは？

健康診断では、聴診器で胸の音を聞いたり、聴力検査の音を聞き取ったり、「音」が大切な役割をしています。まわりが騒がしいと、大切な音や言葉が聞こえず、正しい検査が行えないからです。



ほかの人の検診の様子や
結果をのぞいては
いけないのは？

からだや健康の様子は、大切な個人情報だからです。ほかの人には知られたくないと思っている人も、たくさんいます。もしも見てしまった場合は、絶対にほかの人に言わないこと。必ず守ってください。



心電図って、
何を調べる検査？

心臓が動くとき、心臓の筋肉（心筋）から弱い電気の流れが起こります。心電図は、この電気の流れをとらえて記録したもので、心臓の働きに異常がないかをみる、大切な手がかりとなる検査です。



尿検査で、朝起きてすぐの
尿が必要なのは？

尿検査は、尿の成分から、腎臓の働きに異常がないかをみる検査です。からだを動かしたり、食事をとったりすると、腎臓に異常がなくても、尿にタンパクや糖が出てしまうことがあり、正確な検査ができません。それで、影響の少ない、朝起きてすぐの尿を調べる必要があるのです。



身体測定の実施について

<日時>

- 1年生：4月11日（木） 3・4時間目
- 2年生：4月12日（金） 1・2時間目
- 3年生：4月12日（金） 3・4時間目

- ★体操服とハーフパンツに着替えて行きます。
- ★眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は装着して検査を受けましょう。
- ★製図室に行くときは、教室で靴下と上着を脱いでおきます。

<測定場所と順番>

1年生 3年生	1組	聴力 (保健室)	⇒	体重 (製図室)	身長 (製図室)	視力 (教室)	⇒
	2組	体重 (製図室)	身長 (製図室)	聴力 (保健室)	⇒	視力 (教室)	⇒
	3組	視力 (教室)	体重 (製図室)	身長 (製図室)	視力 (教室)	聴力 (保健室)	⇒

2年生	1組	視力 (教室)	⇒	体重 (製図室)	身長 (製図室)
	2組	体重 (製図室)	身長 (製図室)	視力 (教室)	⇒
	3組	視力 (教室)	体重 (製図室)	身長 (製図室)	視力 (教室)

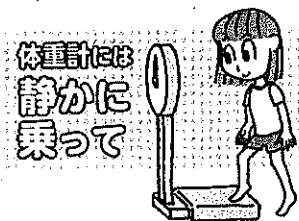


<身長測定>

- 裸足で踏み台に上がります。
- 柱に両かかと・背中・おしりをしっかりつけて直立します。あごは軽く引きます。

<体重測定>

- 裸足で体重計の中央に静かに立ちます。
- 測定が終わるまで静かに待ちます。



<視力測定>

- ビニールテープで印をつけてある線につま先をそろえて立ちます。
- 最初に左眼を遮眼器で隠します。遮眼器は眼に押し当てず、少し浮かせて使用します。
- 眼を細めないで、どこが切れているかを答えます。
- 反対の眼も同様に行います。

普段、眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は装着した状態で視力検査を受けましょう。

<聴力検査>

- 5人ずつ保健室に入ります。
- 受話器を耳に当て、音が聞こえたらボタンを押します。

