

ほけんだより

福山市立加茂中学校 保健室 No. 3



中学校での生活は、いろんなことにチャレンジしたり、自分を振り返ったりしながら、大人になるための経験をたくさん積んでいってください。

そのために保健室では、体や心の健康を守るためのサポートをしていきたいと思っています。けがや体調不良の時はもちろんのこと、不安なことや悩みがある時は保健室に話をしに来てください。一緒にどうしていいかわか話をしましょう。

保健室を利用する時には必ず授業担当の先生に言って来室してください。



(Q1.) 健康診断を毎年するのはなぜでしょう。

ア. 誰が一番成長しているか調べるため。

イ. 自分の成長や健康状態を確認するため。 答え イ

健康診断は、自分の体の成長や具合が悪いところがないかなどを知ることが出来ます。また、病気の早期発見をお知らせすることで早期治療をお勧め出来ます。

(Q2) 尿検査ではいつの尿を取ればいいでしょう。

ア. 前日の夕方の尿を取る。

イ. 当日の朝一番の尿を取る。 答え イ

尿検査では、尿の色や成分を調べて病気がないか検査します。朝起きたらすぐにトイレに行き、出始めの尿は前日の残りなので少し出してから容器に取りましょう。

(Q3) 運動器検診で調べることは何でしょう。

ア. 骨や関節、筋肉の異常はないか。

イ. 運動能力がすぐれているか。 答え ア

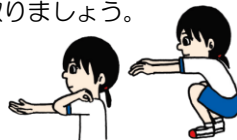
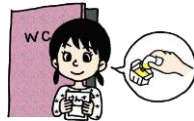
運動器検診では、体を支えたり動かしたりする骨や関節、筋肉に異常がないか調べます。検診前に問診票であらかじめチェックしてもらいます。

(Q4) 健康診断結果をもらったらどうすればいいでしょう。

ア. おうちの人と一緒に見る。

イ. 友達と比べるため見せ合う。 答え ア

健康診断結果は、大切な個人情報があるので、友だちと見せ合ったりせず、お家の人と一緒に見て確認してください



4月15日(水) 内科検診(1年生) 13:40~

*結核健康診断問診票と運動器健診問診票をもとにお医者さんに診てもらいます。

*お医者さんが心臓の音を聴診器で聴くために体操服を持ち上げます。また、脊柱側弯を診るために体操服をめくって背中を診てもらいます。



どんなことをするの？

- ・皮膚の病気がないか
- ・心臓や肺に異常はないか
- ・貧血はないか
- ・姿勢(背骨の状態)はいいか
- ・栄養状態、成長具合はどうか

服装は夏用体操服で行いますので忘れないように準備してください。

1. 保健室内で待機する生徒は3人程度。
2. 男子は体操服のみ着用。女子は下着1枚の上に体操服着用で検診します。
3. お医者さんに診てもらう検診スペースでは体操服のまま診てもらいます。聴診器を当てる時には体操服を自分で持ち上げて、心音を聴きやすいようにします。
4. 運動器健診問診票で出来ない項目にチェックを入れている場合は、その場で実際にやってもらいます。脊柱側弯症の疑いがある生徒は、背中をお医者さんに向けて両手を合わせて、おじぎをして左右差がないか診てもらいます。

<お願い>

- ・体操服に着替えて、保健室に入室してください。
- ・各学年1R男子から始め、13時35分には保健室前の廊下出席番号順に並び、男子が終わったら、女子が診てもらいます。
- ・お医者さんは聴診器で小さな音を聴いて、検診をしてくださっています。待っている間は無言で静かに待ちましょう。
- ・運動器健診でチェックが入っている生徒は、教室で練習してきてください。