

ほけんだより

～健康診断特別号～ 福山市立神辺東中学校 保健室

毎年恒例、定期健康診断の時期です。16日に身体測定を終え、自分の成長や状態を知ることができましたか？ただの数値として捉えず、自分事としてしっかり見直してみてください。必要に応じて保護者と相談し、病院受診や眼鏡の度数調整を行ってくださいね。今回の測定結果は、後日配付予定です。



尿検査について

日にち：4月23日(火)・24日(水)

再検査・予備日：5月15日(水)

対象者：全学年

提出場所：教室（登校したらすぐにクラスの回収袋に提出すること）

★生理中、または生理直後の生徒は、正しい結果が出ませんので、2回目の5月15日(水)に提出してください。



◎検査セット（提出用封筒、バーコードラベル、容器、検尿コップ）を一緒に配布します。忘れないよう、帰宅後はトイレに置いておきましょう。容器に入れた後はしっかりフタを閉めましょう！

◎最終日まで提出しない生徒は、病院で検査してもらうことになります。

尿の色をチェックしよう

尿検査では尿の色や成分（タンパクや糖、血液）を調べ、病気を早期発見します。尿の色は自分でもチェックできるので、ぜひやってみてください。健康なときの尿は、透き通っていて、少し黄色がかった色をしています。尿が赤かったり、白くにごっていたりすると、腎臓や腸などの病気の疑いがあります。そのときは、病院で診てもらふ必要があります。

～自宅での流れ～

- ① 検査の前日の夜、寝る前にトイレに行っておく。
- ▼
- ② 朝、起きたらすぐにトイレに行く。
- ▼
- ③ はじめに少し尿を出して、尿道（おしっこの通り道）にたまっている尿を捨てる。
- ▼
- ④ 尿を紙コップにとる。
- ▼
- ⑤ 紙コップの中の尿を、ポリ容器（スポイト）で吸いあげる。
- ▼
- ⑥ 容器のふたをしっかりとしめ、縦にラベルを貼ってから紙の袋に入れる。

歯科検診について

日にち：4月23日(火) 13:45～
対象者：全学年(3年→2年→1年の順)
検診場所：体育館
持ち物：歯磨きセット



～検診前の準備～

マナーとして、昼食後必ず歯磨きをしておいてください。歯ブラシを忘れた人は、うがいをしてください。

校医の先生の言葉に、耳を傾けてみよう

検診のとき、歯科の先生はあなたの歯を見ながら、一本ずつ異常の有無を言ってくれます。

(シー) …… むし歯になっている!!

(シーオー) …… むし歯になりかけなので要注意!

歯科検診では、「歯」だけでなく、「歯並び・噛み合わせ」「顎関節」「歯垢」「歯肉」の状態もそれぞれ分けて判断します。

	0	1	2
歯並び・噛み合わせ			
顎関節	異常なし	定期的に観察が必要	歯科医師による精密検査が必要
歯肉			
歯垢	ほとんど付着なし	若干の付着あり	相当の付着あり

内科検診1回目について

日にち：①4月25日(木) 8:55～ ②5月30日(木) 8:55～
対象者：①3年、2年1組 ②2年2組、1年
検診場所：保健室
持ち物：体操服



～検診前の準備～

・朝登校後、または朝読中に半袖体操服・ハーフパンツに着替えておいてください。

可能な限り、下着等は脱いでおきましょう。女子は保健室内で下着を外します。(移動の際はジャージを着ていても良いです。)

・待っているときは絶対に私語をしないでください。小さな話し声でも診察の妨げになります。

・聴診器を当てられたら、大きく深呼吸をしましょう。そうすると心臓の音や肺に空気が入る音が良く聞こえます。

内科検診ではドクターに体の様子を診てもらいますが、心臓から自分の体に関心を持ち、状態をチェックしておくことが大切です。たとえば、顔色や皮膚、脈拍、排便のリズムなどは、チェックしやすいものです。こまめに調べて、健康管理に役立ててください。

検診の際は、必ず名前が分かるようにしましょう。名札を忘れずに!

また、内科検診の日は体操服の貸し出しをしません。

体操服は自分の姓が刺繍されているものを着用しましょう。

