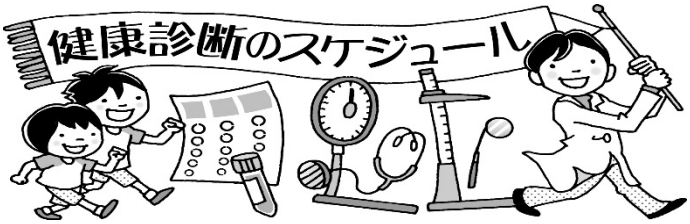
# 保健だより 健康診断特別号

令和５年４月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

学校ではさっそく健康診断が始まります。健康診断は皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。健康診断の目的とポイントをよく確認しておきましょう。そして、この機会に自分の身体のことをきちんと知って、健康的な毎日を送れるよう心がけましょう。健康診断の結果、治療や検査が必要な場合には速やかに病院で診てもらいましょう。




健康診断では前日や当日の朝に準備しておいてほしい検診もあります。よく日程を確認して適切に検診を受けましょう！

| 月　日（曜日） | 時　間 | 項　目 | 対 象 学 年 | 場　所 |
|---|---|---|---|---|
| ４月１３日（木） | １・２校時 | 身体計測 | ３　年 | 身長・体重：体育館<br>視力：自教室<br>聴力：保健室・武道場<br>（聴力は１・３年のみ） |
| | ３・４校時 | 身体計測 | ２　年 | |
| | ５・６校時 | 身体計測 | １　年 | |
| ４月１８日（火） | ８：４５～ | 心臓検診 | １　年 | 男子：武道場<br>女子：保健室 |
| ４月２０日（木） | ９：５０～ | 眼科検診 | 全 学 年 | 保健室 |
| ４月２８日（金） | １３：００～ | 耳鼻科検診① | ３　年<br>２年１・２・３組 | 保健室 |
| ５月　２日（火） | １３：００～ | 耳鼻科検診② | 前回欠席者、おおぞら、<br>２年４・５組、１年 | 保健室 |
| ５月１０日（水） | １３：４０～ | 歯科検診① | ２年<br>１年１・２・３組 | 保健室 |
| ５月３１日（水） | １３：４０～ | 歯科検診② | 前回欠席者、おおぞら、<br>３年、１年４・５組 | 保健室 |
| ６月　２日（金） | １３：２０～ | 内科検診① | ２年、３年１・２・３組 | 保健室 |
| ６月　５日（月） | １３：４０～ | 内科検診② | 前回欠席者、おおぞら、<br>３年４・５組、１年 | 保健室 |

※ 尿検査は，日程が決まり次第お知らせいたします。

※ 色覚検査は，後日，希望者を対象に実施いたします。

# 《健康診断の目的とポイント》

## すべて

・検査中は静かにしましょう。
・前の人のやり方をきちんと見ておきましょう。

## 視力検査

**目がどのくらい見えるか調べます。**

・めがねを持っている人は必ず持参しましょう。
・声や指で正確に方向を伝えましょう。

## 聴力検査

**音がどのくらい聞こえるか調べます。**

・音が聞こえたらボタンを押しましょう。
・待っている間は特に静かにしましょう。

## 歯科検診

**歯や歯肉の状態，噛み合わせを調べます。**

・給食後、必ず歯をみがきましょう。
・大きく口を開けましょう。
・C…むし歯　　○･･･処置歯
CO･･･むし歯になりそうな歯（要観察歯）
×･･･抜く必要がある乳歯（要注意乳歯）

## 心臓検診

**心臓に異常がないか調べます。**

・着替え等、準備を速やかに行いましょう。
・検査台に横になってからは、からだの力を抜いて、静止しましょう。
・待っている間は特に静かにしましょう。

## 眼科検診

**眼に病気や異常がないか調べます。**

・前髪が眼にかからないように切ったりとめたりしておきましょう。
・眼を診てもらうので、検診を受ける時は先生の顔を見るようにしましょう。

## 身体計測

**どのくらい成長しているか調べます。**

◎身長
・柱に背中･おしり･かかとをつけましょう。
・軽くあごを引きましょう。

◎体重
・体重計には静かに乗り降りをしましょう。
・気をつけの姿勢で静止しましょう。

## 内科検診

**心臓，肺，皮膚，の運動器の状態や栄養状態を調べます。**

・学校医の先生に相談したいことがあれば，事前に養護教諭に伝えておきましょう。
・からだを清潔にしておきましょう。
・着替え等、準備を速やかに行いましょう。

## 耳鼻科検診

**耳、鼻、のどに病気がないか調べます。**

・検査の前日には耳の掃除をしてきれいにしておきましょう。
・「のど→鼻→左耳→右耳」の順に診察します。
・耳に髪のかかる生徒は、待機している間に耳の後ろにかけて待ちましょう。

## 尿検査

**腎臓に病気がないか調べます。**

・起きた後すぐにトイレで中間尿を採尿しましょう。
・寝る前に２時間程度横になり、排尿してから寝るようにしましょう。
・寝る前にジュースやビタミンＣをとらないようにしましょう。