令和８年４月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

保健だより 健康診断特別号

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に心がけましょう。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。



健康診断予定表

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があります。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（月）	１・２校時	身体計測	３年	身長・体重：体育館 視力：教室 聴力：保健室・武道場 （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２２日（水）	１３：２０～	歯科検診①	おおぞら学級、３年、 ２年１・２組	武道場
４月３０日（木）	１３：３０～	眼科検診	全 学 年	保健室
５月１８日（月）	１３：１０～	耳鼻科検診①	おおぞら学級、３年、 ２年１・２組	保健室
５月１９日（火）	１３：１０～	耳鼻科検診②	前回欠席者、 ２年３・４組、１年	保健室
５月２０日（水）	１３：２０～	歯科検診②	前回欠席者、 ２年３・４組、１年	武道場
５月２１日（木）	１３：３０～	内科検診①	おおぞら学級、１年、 ２年１・２組	保健室
５月２２日（金）	９：００～	心臓検診	１年	男子：武道場 女子：保健室
６月１８日（木）	１３：３０～	内科検診②	前回欠席者、 ２年３・４組、３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、10 月に希望者を対象として実施いたします。

健康診断の目的とポイント

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。

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。

・男子：下着１枚（待機中に半袖体操服を脱ぐ）、ﾊｰﾌﾊﾟﾝﾂ、裸足

女子：半袖体操服１枚（待機中に下着を脱ぐ）、ﾊｰﾌﾊﾟﾝﾂ、裸足

・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。

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。

内科検診

心臓、肺、皮膚、運動器の状態や栄養状態を調べます。

・服装は、半袖体操服１枚（下着着用可）、ﾊｰﾌﾊﾟﾝﾂです。聴診の際、養護教諭が体操服を持ち上げるのを介助します。

・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。

・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。

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。