

保健だより

自分の健康は自分で守ろう



平成31年4月24日
横浜市立旭中学校
養護教諭 村越 弓子

明日は、内科検診・結核検診・運動器検診～健康診断は自分自身を知るチャンス！～

- | | | | |
|---|--------|---------------|--------|
| 1 | 検診日時 | 平成31年4月25日(木) | 8時50分～ |
| 2 | 場所 | 保健室 | |
| 3 | 対象 | 全学年 | |
| 4 | 検診時の服装 | 体操着 | |
| 5 | 注意事項 | | |

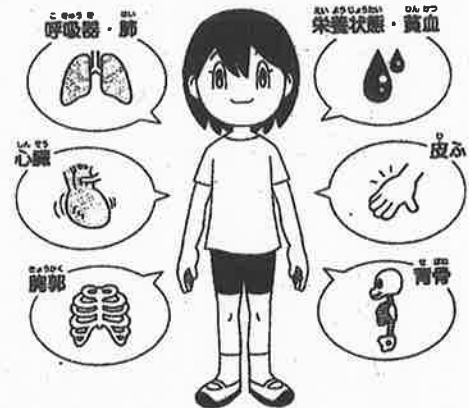
- ① 皮膚、背骨など骨格を診るので、長い髪の生徒は、背中を隠さない結び方をしてきましょう。
- ② 聴診器で、からだの中の小さな音を聞いています。待機中は静かに待ちましょう。
- ③ 保健室のベッドのカーテンの中で、一人ひとり検診を受けます。中に入ったら、自分の名前を言って、体操着を上げて、検診を受けます。

☆何を調べるのかな？

- ・心臓や肺の音を聞いて異常がないかを調べます。
- ・皮ふや骨の様子、からだの栄養状態など異常がないかを調べます。
- ・運動器(手足の骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など身体を支えたり動かしたりする器官)や異常がないかを調べます。



・胃腸の調子はいい？
・顔色はいい？
・疲れやすくない？
・めまいがしたことはない？



運動器検診ってなに？

運動器は、からだを支えたり動かしたりする器官のこと。骨・筋肉・関節などですね。その運動器に異常はないかを見つけるための検診です。

◎運動不足の人は…

からだがかたったり、しゃがんだり、片足立ちができないなどの症状があれば、ケガや故障を起こしやすくなります。



◎運動過多の人は…

特定のスポーツを長くやっている人に、スポーツ障害が多く見られます。障害が一生残ったりしないよう、早期に発見して治療することが必要です。



☆からだが健やかに発育発達するために、運動器の健康はかせません。

☆ご家庭でご記入していただいた「保健調査票の整形外科」の様子を、校医の先生が調べてくださいます。