

保健だより

自分の健康は自分で守ろう



令和2年9月23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です～

- | | | |
|---|--------|--------------|
| 1 | 検診日時 | 9月24日(木) 9時～ |
| 2 | 場所 | 保健室 |
| 3 | 対象 | 全学年 |
| 4 | 検診時の服装 | 体操着 |
| 5 | 注意とお願い | |



- ① 検診前後には、手洗いをしましょう。
- ② 各クラス出席番号順(男女別)です。保健室の後ろのドアから、3人ずつ入りましょう。
- ③ 感染症予防のため、マスクはつけたまま、検診を受けましょう。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 自分の番になったら、カーテンの中に入る前に、自分の名前を言いましょう。
- ⑧ 貧血がないかどうかを調べるために、両手の人差し指で、下眼瞼(下まぶた)を自分で、下に引っ張ってください。
- ⑨ 中に入ったら、心臓や肺の音、背骨の検査できるように、自分で、体操着を上げて、検診を受けます。体操着が上がりやすいように、準備してきましょう。
- ⑩ 検診について、何かわからないこと、不安なことなどあったら、保健室まで来てください。

☆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に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)に異常がないかを調べます。

☆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。



- ・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？