

保健だより

令和 元年5月8日
阿品台中学校保健室

新学期が始まって1ヶ月たちました。新しいクラスには慣れましたか？

慣れたところにこれまでの疲れが出て、体調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠をとり、体調を整えましょう。5月も健康診断は続きます。自分の健康状態をチェックし、よい生活習慣を心がけましょう。

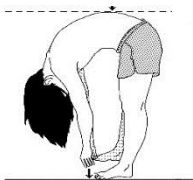
● 内科検診 5月9日(木) 13:30～ 全学年対象

- * 皮ふの状態 * 心臓や肺の状態 * 貧血はないか
- * 栄養状態はどうか, * 背骨や肋骨の状態 (姿勢が正しいか, 背骨は曲がっていないか) * 腕, 肩, 足などの関節などの痛みや運動制限はないか * 結核にかかっている疑いはないか など診ていただきます。

昼休憩に体操服に着替えておいてください

方法

- ① 医師に、「出席番号」・「名前」・「お願いします」と言う。
- ② 前を向いて座る。聴診器で肺や心臓の様子を診てもらおう。
- ③ 後ろに向き背中を見せる。後ろ向きのまま立って、両手を合わせて、前かがみになる。
- ④ 前を向き、「ありがとうございました」と言う。



● 尿二次検査 5月15日(水) 二次検査の対象者と未提出者です。

二次検査対象者はお知らせします。前回、未提出者の生徒は、必ず提出しましょう。登校したら、朝学活までに保健室に提出してください。

● 歯科検診 5月16日(木) 13:30～ 全学年対象

- * むし歯はないか。(むし歯になりかけている歯はないか。)
- * あごの関節の状態はどうか。
- * 抜いたほうがいい乳歯はないか。
- * 歯並びとかみ合わせはどうか。
- * 歯垢(みがき残し)はないか。歯肉(歯ぐき)の状態はどうか など診ていただきます。

給食後は、歯みがきをしておいてください。

歯ブラシを忘れないで持ってきてましょう！



- ① 「出席番号」・「名前」・「お願いします」と言う。
- ② 歯や口のなかのことで気になること(痛い歯がある, あごが痛いときがあるなど)があれば, 先生に伝えましょう。

● 耳鼻科検診 5月21日(火) 1年 13:20～

5月23日(木) 2年 13:20～

5月27日(月) 3年 13:20～

* 耳・鼻・のどに治療が必要な病気がないか診ます。

- ① 前日には軽く耳掃除をしておいてください。

→^{じこうせんそく}耳垢栓塞(耳あかがつまっている状態)と言われることがあります。

- ② 耳がよく見えるよう, 耳に髪がかかっている人は, 髪を耳にかけるか結んでおいてください。
- ③ 右耳→左耳→鼻→のどの順に, 4カ所を診ていただきます。
- ④ 検診を受けるときは, 必ず, 名前を言いましょう。



各種健康診断が終わって、からだに病気の疑いや異常のある人には、「検診結果のお知らせ」の用紙を渡しています。異常なしの人には連絡はしませんが、1学期の終わりに今年度の健康診断結果の一覧を全員に配布します。