

ほけんだより

健康診断号

令和7年4月15日(火)

松江市立湖南中学校 保健室

新学期がスタートして1週間が経ちましたが、新しい環境に少しずつ自分のペースで慣れていくといいですね。

さて、健康診断が始まります。これは、学校で元気に学習したり運動したりするために行うものです。新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面を整えましょう。

◎健康診断の目的◎

健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

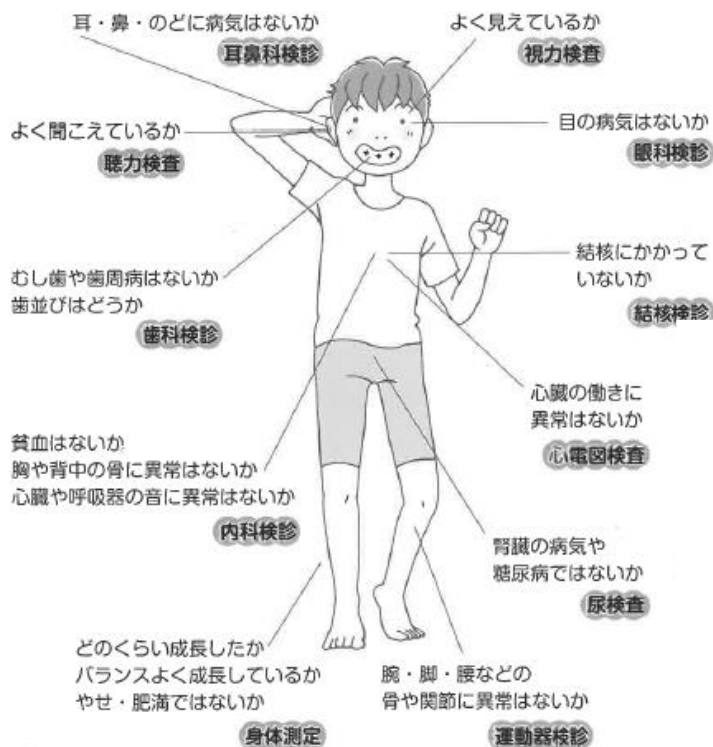
からだがバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満やダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけたりするきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして、毎日の生活の中でそのことを生かしていきましょう。

◎健康診断で調べること◎



○内科検診○

- 心臓・肺
心臓の音や呼吸の様子（息を吸ったときの音）を調べます。
- 背骨・胸の形・手足
背骨や胸、手足の骨が曲がっていないかを調べます。
- 皮膚
皮膚の病気にかかっているかを調べます。
- 栄養の様子
やせすぎ、太りすぎ、貧血はないかを調べます。

心臓と呼吸の音が聞こえる場所は決まっています。聞こえる場所に聴診器を当てるために先生が着衣をあげます。

○歯科検診○

- むし歯の有無
- 歯肉炎（歯ぐきの腫れや出血）の有無
- 歯垢の有無
- 乳歯の状態
- 歯並び噛み合わせの状態



口の中の状態が見やすいように処置台に横になって検診を行います。

コンタクトレンズは装着のままですが、メガネははずします。

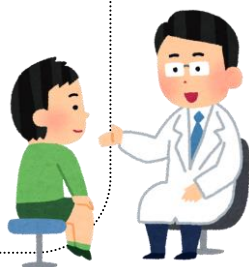
○眼科検診○

- 目
目の病気がないかを調べます。（感染性の病気やアレルギー性結膜炎など）
眼位（眼の向きの位置関係）

長い髪は結んでおきましょう。口は大きく開けましょう。

○耳鼻科検診○

- 耳
耳の中が赤くはれていないか、ジュクジュクしていないか、鼓膜はきれいか、こまかく耳垢がたまっていないかを調べます。
- 鼻
鼻水が多くないか、ねばりのある鼻水は出てないか、鼻詰まりはないかを調べます。
- のど
のどの奥が赤くなったりはれたりしていないかを調べます。



※検診の際には、マスクを必ず着用することが求められています。当日はマスクを必ず持参してください。

検診の際に心配な事、配慮してもらいたい事がある場合は事前に保健室までご相談ください。