

健康診断だより

～ 内科検診号 ～

宇部市立厚東川中学校 保健室



健康診断（内科、歯科、耳鼻科、眼科）を実施する前に、「健康診断だより」を配付します。今年は、健康診断を受けるときの約束や検査の内容だけでなく、検査の順番を待っている間の感染症予防対策なども記載します。生徒のみなさんは、必ず、健康診断だよりを読んでから健康診断を受けるようにしましょう！

内科検診では、

体をいろいろな部分から全体的な様子まで、総合的に診ます！

内科検診では、お医者さんが聴診器で体の中の小さな音を聞いたり、皮膚や顔色、骨や手足の様子を診たりしていただきます。自分でも顔色や皮膚の色、脈拍、排便のリズムなどを日ごろからチェックして、自分で健康管理をする習慣を身に付けましょう！

また、健康診断で自分の体のことをよく知り、自分の体や健康に興味をもつきっかけにしてほしいと思っています。



内科検診を受けるときの約束

★検診の前日★



お風呂に入って、体を清潔にしておきましょう。

★あいさつ★

自分の順番になったら、「お願いします。」
「ありがとうございました。」を、先生に聞こえるように、言いましょう。（あいさつ世界一！）

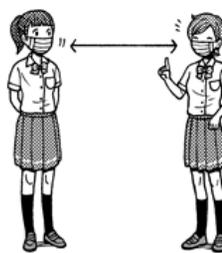
★待つときの態度★

黙って静かに待ちましょう。
自分の番が来るまで、マスクを着けておきましょう。
前後の友達と、ソーシャルディスタンスが保てるように、椅子や印を付けています。
所定の場所で待つようにしましょう。

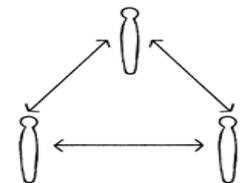
★検査のうけかた★

ふざけたり、恥ずかしがったり、騒いだりせずに、お医者さんの指示に従って診てもらいましょう。

会話も密接を避ける



密集しない



★検査のときの服装★

(男子) 体操服、ハーフパンツ → 体操服の下に下着を着ている人は、昼休みに下着を脱いでおく。
(女子) ジャージの上、ハーフパンツ → ジャージの上を忘れずに持ってくる。 検診を受ける前に、相談室で体操服を脱いで、ジャージの上を着る。

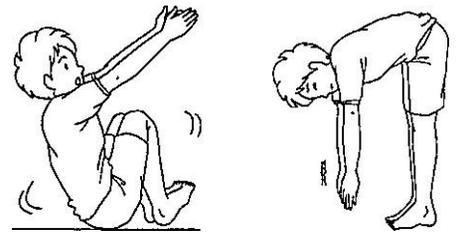
内科検診が終わったら……

疾病の疑いがある場合や医療機関の受診が必要な場合、後日「内科検診結果のお知らせ」プリントを配付します。プリントをもらったら、早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。



※ 健康診断は、あくまでも「疑い」という判断です。疾病や異常があると決まったわけではありません。

運動器ってなんだろう？



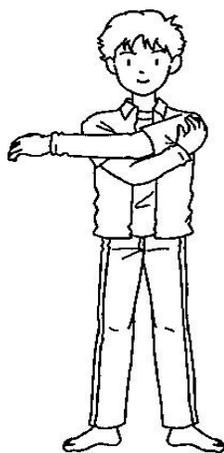
みなさんは「運動器」という言葉を聞いたことがありますか？
「運動器」とは、骨・関節・筋肉・じん帯・神経など、
体を支えたり動かしたりする器官のことをいいます。

現在、生活環境の変化によって、運動能力（柔軟性や筋力）が低下して、しゃがみ込みができなかったり、
屈伸をしても手が床に届かなかったりする子供もいるといわれています。運動器の疾病などを早く発見するこ
とは、これから成長していくみなさんの健康に関わるとても重要なことです。

やってみよう！運動器のストレッチ！！

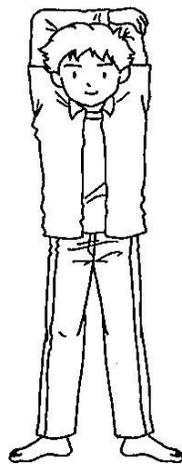
肩のストレッチ

- ①足を肩幅と同じくらいに開いて立つ。
- ②右手で左うでの下から、左肩をつかむように持つ。
- ③肩をつかんだら、ゆっくり肩を引っ張る。
- ④反対側も同じように行う。



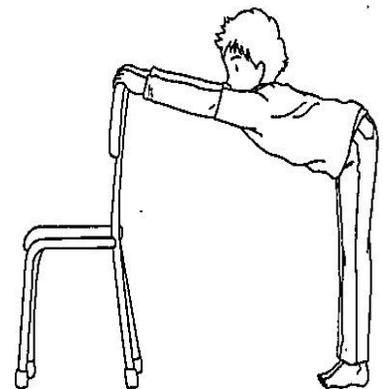
うでのストレッチ

- ①足を肩幅と同じくらいに開いて立つ。
- ②頭のうしろで、伸ばしたい方のうでの肘をつかんで、ゆっくり引いて伸ばす。
- ③顔はまっすぐ前をむいて、下を向かないようにする。
- ④反対側も同じ。



うで・肩・背中・太もものストレッチ

- ①いすを使って、いすの背もたれに両うでをかけ、足は肩幅くらいに開く。
- ②うで・背中をピンと張るようにして、軽く力を加えながら、体をしずませていき、うで・背中・太ももをゆっくり伸ばす。



やってみよう！脈拍チェック！！

脈拍とは、心臓の働きで血液が動脈に送り込まれるときの波動のことです。
脈拍は、年代によって違いがあります。

こども・・・80～90回程度
おとな・・・65～80回程度

脈拍は、運動や食事、お風呂の後などにも変化しますが、感情の動きによっても、脈拍の回数に違いが出てきます。
怒ったり、泣いたり、緊張してドキドキしたりすると、すぐに脈拍に変化が出ます。
あなたの今の脈拍はどうか？
さっそく、チェックしてみましょう！



脈拍の測り方

- ①左の手の平を上に向ける。
- ②右手の指3本（人差し指、中指、薬指）で、左の手首の親指側の手首をさわる。
- ③1分間で何回、脈を打つか数える。