

ほけんだより

令和5年4月23日
南相馬市立小高中学校
保健室



～春の増刊号～

定期健康診断が続きます！

～ 検診や検査でどんなことを調べるのか知っていますか？ ～

4/30 内科検診・結核検診・運動器検診 ※全学年実施
(学校内科医の小鷹先生が行います。)

聴診器を当てて脈拍や心音、呼吸時の雑音や内臓の音などを聞いたり、喉の奥(扁桃腺)が腫れていないか見たりして、総合的に体が健康か調べます。併せて、事前に提出された問診票をもとに結核にかかっている恐れがないかについても調べます。また、肩の高さや、脊柱のひずみなどから四肢に異常がないかも調べます。
先生の指示をよく聞いて動きましょう。

5/15 歯科検診
(学校歯科医の今村先生が行います。) ※全学年実施

歯科検診では、歯や歯ぐきが健康な状態であるか、歯こうや歯石がたまっていないか、歯のかみ合わせや、あごの状態が正常かどうかなどについて調べます。歯科医の先生が、きちんと調べることができるよう、検診の前に、しっかりと歯をみがいて、食べかすなどのよごれを落としておきましょう。



5/20 色覚検査 ※1学年のみ実施
(養護教諭が行います。)

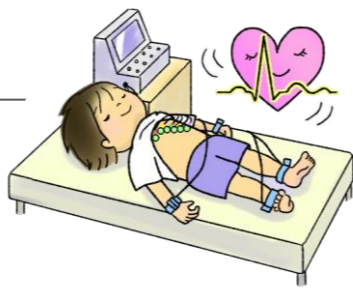
明度や彩度が異なる多数の丸模様を無作為に配置した検査表を用いたスクリーニング検査です。
図の中に見える文字や形を読み上げてもらい、誤読数で色覚の状態を判別します。1年生に限らず、チョークの色によって黒板が見えにくい人は担任の先生に教えてください。

5/21 尿検査 ※全学年実施

尿から、じん臓などが病気にかかっていないかを調べます。
今年から尿採容器が変わりました。右の図を参考にしながら尿を採ってきてください。忘れないように注意しましょう。

5/22 心電図検査 ※全学年実施

内科検診では、聴診器で心臓の音を聞いて、体の中が健康かどうか調べますが、「心臓」についてさらに詳しく調べるのが「心電図検査」です。「心電計」という機械を使って、横になった状態で検査します。検査が終わるまでは、動かずにじっとしていきましょう。

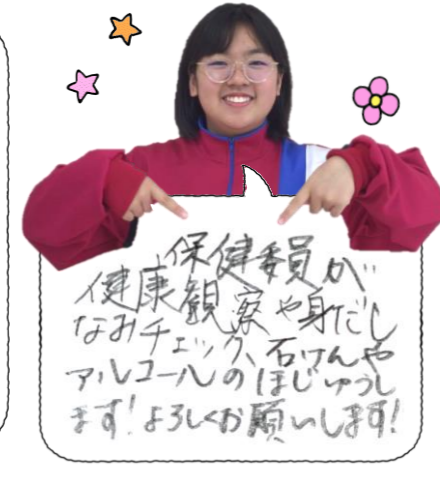


保健委員会の活動が始まりました！

保健委員会 前期のメンバー6名です！
よろしくおねがいします！

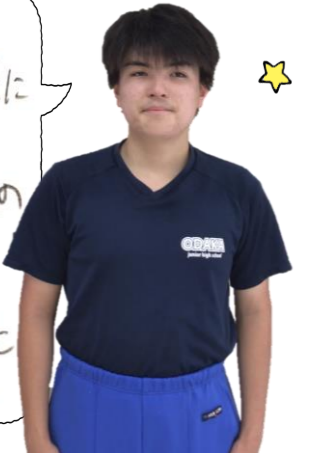


【書記】
皆が元気に
過ごせるよう
がんばります！！



保健委員会の
健康観察や身だし
なみチェック、石けんや
アルコールのほじゅし
ます！よろしくお願いします！

【委員長】
前期月の委員長に
なりました。
小高中学校の
みんなが
健康な学校生
活を送れるように
がんばります。



2年生に
なつたので、
少しでも
活やくでき
ようがんばります！！



【副委員長】
前期月の副委員長に
なりました！6人で
仲良く活動してい
きます！！

保健委員
として責任を
もちいっしょう
けんめい
がんばります。



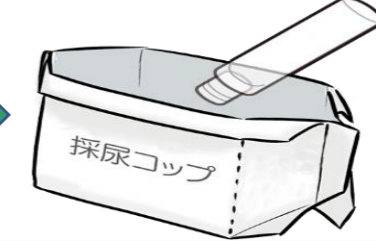
尿検査の容器が変わりました

① 採尿コップで尿を採取する



朝起きて一番の尿を取ってください。

② 採尿容器で尿を吸い取る



③ 採尿容器は尿がもれないようにキャップをしっかり閉めてください



採尿前日の注意点

- ✿ ジュースはできるだけ飲まないようにする。
- ✿ 寝る前に排尿する。

尿の採り方

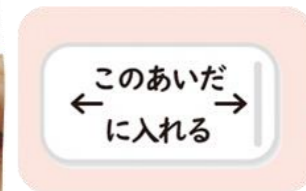
- (1) 朝起きたらすぐ、カップに尿を採る。(最初の尿は採らないで中間尿を採る。)
- (2) 容器をつぶしたまま、カップの中の尿を吸い上げる。

おうちの方へ

当日欠席する場合は、保護者の方が8時15分までに学校へ届けてください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



チューブ全体を指でつぶし、指をはなすと吸い取ります。



このあいだ
← に入れる



この範囲まで
尿を取ってください