



金田南中
保健室
2023.4.11

4月の保健目標

『規則正しい生活をしよう』

新しい環境になり4月・5月は、緊張から疲れが出やすい時期です。体調を崩さないように、規則正しい生活を心掛けていきましょう。



健康診断が4月13日（木）から始まり、6月末まで続きます。
自分の学年の健康診断日程を確認しておきましょう。

R5年度 保健関係行事一覧表

期日	曜日	時間	検査項目	対象者	医師・検査機関名
4/13	木	1校時	視力・体位力 聴	全学年	全職員
4/24	月	10:30	歯科検診	全学年	五味洵医師
4/27	木	朝のうち	腎臓検診	全学年	栃木県保健衛生事業団
5/8	月	10:00	心臓検診	1年	栃木県保健衛生事業団
5/23	火	13:30	眼科検診	全学年	原医師
5/30	火	朝のうち	腎臓検診2次	対象になった生徒	栃木県保健衛生事業団
6/2	金	13:30	内科検診	全学年	高橋医師
6/22	木	2・3・4校時	むし歯予防講話	各学年	品田歯科衛生士
6/23	金	8:45	小児生活習慣病予防検診	1・3年	栃木県保健衛生事業団
7/18	火	6校時	薬物乱用防止教室	全学年	ライオンズクラブ
12/1	金	2・3・4校時	思春期健康教室	全学年	助産師



保健関係提出物について

4月は、保健関係の提出物がたくさんあります。健診の都合上、提出期限がありますので、お忙しいところですが期限厳守でよろしくをお願いします。



- 1 保健調査票(全学年)
- 2 結核に関する問診票(全学年)
- 3 日本スポーツ振興センター加入同意書(1年生)
- 4 フツ化物洗口希望調査書(1年生)
- 5 心臓病調査票(1年生)
- 6 小児生活習慣病予防健診同意書(1・3年生)

配布日：4/11(火)
提出日：4/13(木)
よろしくをお願いします。

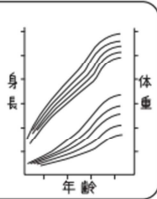
成長状態

→ 身体測定

身長・体重のバランスや去年と比べた成長率などをみて、順調に成長しているかどうか確認します。

▶「背が伸びた！」でも…?

急に背が伸びるとうれしくなりますが、その伸び方によっては病気が隠れている場合があります。体重も同じです。異常がないか、「成長曲線」で確認しています。



耳

→ 耳鼻科検診・聴力検査

耳の聞こえは勉強でも普通の生活でも重要。難聴の有無や耳の病気、耳垢の状態などをチェックします。



のど

→ 耳鼻科検診

のどの病気がないか、また声に異常がないかを見ます。



肺・気管支

→ 内科検診・結核検診

内科検診では聴診器で肺の音も聞いています。また、問診票などで結核ではないかどうか確認します。

▶結核って昔の病気じゃないの？

毎年17,000人ほどの人が新たに感染する現代の病気です。初期症状はカゼにそっくりで、せきや微熱、寝汗などが2週間以上続きます。

皮膚

→ 内科検診

人にうつったり、学校生活に支障があるような皮膚の病気がないか調べます。



お風呂で体を洗って清潔に

目

→ 眼科検診・視力検査

目から入ってくる情報は大きな割合を占めます。学校生活を送るのに十分な視力があるか、また目の病気にかかっていないか確認します。



メガネやコンタクトレンズを忘れずに



歯

→ 歯科検診

むし歯や歯周病がないか、かみ合わせなどに問題はないかをチェックします。



きれいに歯をみがいておきましょう

鼻

→ 耳鼻科検診

鼻の病気が隠れていないか調べます。

▶じつは働き者！ 鼻の機能

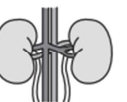
鼻は異物の侵入を防ぐ役割があり、鼻づまりで口呼吸になると口からウイルスなどが入り込んでしまいます。また、鼻づまりでにおいがわからなくなると、ごはんの味もわかりづらくなりおいしく食べられません。



腎臓

→ 尿検査

糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。



当日の朝一番のおしっこをとりましょう

▶腎臓ってなにをしているの？

- * 余分な老廃物や水分などを体外に出す
 - * 血圧をコントロールする
 - * 血液を作る指示を出す など
- 腎臓が正常にはたらかないと、体にいらぬものが溜まったり、貧血になったりします。

心臓

→ 心電図検査・内科検診

隠れた心臓の病気を早期発見するための検査です。心臓病は突然死につながることもあります。



骨関節

→ 運動器検診

ポーズを正しくとれるか確認し、骨や関節などに病気が異常がないか調べます。



検診までにやり方を確認しておきましょう

栄養状態

→ 身体測定・内科検診

やせすぎたり太りすぎたりしていないか、貧血になっていないか、栄養摂取のバランスがとれているかを見ます。

▶スポーツで貧血に！?

激しい運動などで踵・足裏への強い衝撃で赤血球が破壊されるスポーツ貧血を知っていますか？部活をがんばりたい人ほど無理な減量は禁物。

