

4月 すこやか 29年4月 綾歌中 保健室

入学・進学おめでとうございます。今年度の目標はもう決まりましたか？何をするにも『健康第一』。目標の1つに『心身ともに健康』をぜひ加えてください。

健康診断が始まります

自分の健康は自分で守るもの。そのためにしっかり健康診断を受け、自分の体の状態を知っておくようにしましょう。

昨年度から四肢の状態(運動器)の検査が追加されました。

昨年度から内科検診の時に四肢の状態(運動器)の検査をすることになっています。

運動器とは・・・骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など身体を支えたり動かしたりする器官のこと。

目的は・・・成長発達の過程にある児童生徒等の四肢・骨・関節の疾病及び異常を早期に発見することにより、心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりに結び付ける。

保健調査票に追加・・・表紙の右下に整形外科の項目が追加されています。よく読んで、該当するところがあれば、チェックしてください。

整形外科項目のチェックポイント

○背骨が曲がっている ○腰を曲げたり反らしたりすると痛い ○肩・ひじ・膝が痛み動きが悪い

① 肩の高さ② ウエストライン ③ ④

② 肩甲骨の位置④ 肋骨隆起

○片脚立ち、しゃがみこみができない

5秒以上静止

両腕を伸ばすと、片側だけまっすぐ伸びない

片脚立ちするとふらつく(両足チェック)

ふらつく。後ろに転ぶ しゃがむと痛みがある

かかとのはつけたままで

家でチェックしてみよう!

定期健康診断実施計画

検査項目	対象者	実施日	注意事項
内科	1年生	5月12日(金)	男女とも体操服(半袖・半ズボン)でうける。
	2年生	4月21日(金)	
	3年生	4月14日(金)	
耳鼻科	全校生	4月26日(水)	前日に耳あかをとっておく。鼻はかんでおく。
眼科	全校生	6月7日(水)	メガネは、外す。コンタクトはそのままよい。
歯科	1年生	5月24日(水)	給食後の歯磨きをていねいにする。
	2年生	5月10日(水)	
	3年生	4月19日(水)	
検尿	全校生	4月27日(木)	<ul style="list-style-type: none"> 朝、起きてすぐの尿をとる。 スポイドのふたをしっかりと閉める。 登校したら、すぐに提出する。 忘れた者は、担任の先生に報告し保健室で容器をもらい、トイレで尿をとる。
	未提出者と再検査者	5月11日(木) 5月25日(木)	
身体計測 身長・体重 視力・聴力	全校生	4月20日(木)	<ul style="list-style-type: none"> 男女とも体操服(半袖・半ズボン)でうける。 メガネ・コンタクトはつけたままうける。(コンタクトの者は検査時に申し出る) 聴力検査は、1・3年生のみ
心電図	1年生	4月24日(月)	男女とも体操服(半袖・半ズボン)でうける。(下着にも名前を書いておく)
色覚検査	1年生	1学期	希望調査をし、希望者に実施する。

★健診結果に異常がない場合は、お知らせいたしません。