

4月 すこやか 2019年4月 綾歌中 保健室



入学・進級おめでとうございます。いよいよ、新しいスタートですね。

保健室では、皆さんが健康で安全に学校生活を送ることを目的とし、健康状態や成長の把握、心身の病気の予防活動に努めていきます。これから一年間、皆さんが心も体も大きく成長してくれることを楽しみに、保健室から応援しています。



健康診断が始まります！

平成28年度から四肢の状態（運動器）の検査が追加されました。

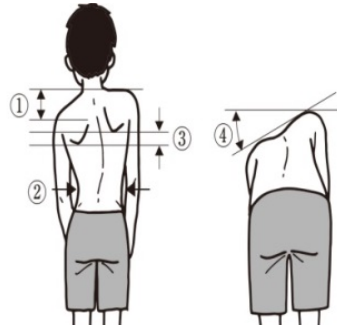
平成28年度から内科検診の時に四肢の状態（運動器）の検査をすることになっています。

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・・・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。

整形外科項目のチェックポイント

○背骨が曲がっている



- ① 肩の高さ
- ② ウエストライン
- ③ 肩甲骨の位置
- ④ 肋骨隆起

○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



両腕を伸ばすと、片側だけまっすぐ伸びない

○片脚立ち（5秒以上静止）、しゃがみこみができない



片脚立ちするとふらつく（両足チェック）

かかとはつけたままで



ふらつく。後ろに転ぶ
しゃがむと痛みがある

気になるところがある場合は保健調査票にチェックを入れてください！

定期健康診断実施計画

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックするための大切な検査です。自分の健康を自分で守るためには、体の状態を知っておく必要があります。まずは、健康診断を休まず受けるために、体調を整えておきましょう。

検査項目	対象者	実施日	注意事項
内科	3年生	4月19日（金）	男女とも体操服（半袖・半ズボン）で実施する。
	2年生	4月12日（金）	
	1年生	5月10日（金）	
耳鼻科	全校生	4月24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19日（水）	メガネは外す。 コンタクトはそのままよい。
歯科	3年生	4月17日（水）	給食後の歯磨きをていねいに行っておく。
	2年生	5月22日（水）	
	1年生	5月29日（水）	
検尿	全校生	4月24日（水）	<ul style="list-style-type: none"> ・朝、起きてすぐの尿をとる。 ・中間の尿をとる。 ・ビタミンCを多く含むジュースや果物の摂取を控えておく。 ・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。
	未提出者と再検査者	5月9日（木） 5月23日（木）	
身体計測 身長・体重 視力・聴力	全校生	4月25日（木）	<ul style="list-style-type: none"> ・男女とも体操服（半袖・半ズボン）で実施する。 ・メガネ・コンタクトはつけたままつける。（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	5月21日（火）	男女とも体操服（半袖・半ズボン）で実施する。（下着にも名前を書いておく）
色覚検査	1年生 希望者	1学期	希望調査をし、希望者に実施する。