



# 保健室から

皆さん、進級おめでとうございます。いよいよ新学期のスタートです！今年1年を心も体も健康に過ごすために、睡眠・栄養・運動を取り入れ、免疫力をアップし、元気に過ごしてください。 静清高校 保健室 2019. 4. 8 2・3年生用



## 4月～6月にかけて、健康診断が予定されています！

健康診断は、自分の身体について知り、健康を心掛けるためのものです。健康面の問題や、病気の疑いがないかを調べ、早期発見・早期治療につなげるチャンスでもあります。日程表を確認して事前の準備を行いましょ。専門医での受診が必要と診断された場合は、【治療の勧め】を渡します。早めに受診しましょう。



検診名(対象者)	実施日	時間	服装・注意事項	結果について
<b>尿検査(全校生徒)</b>	4/16(火)	朝10:00 までに提出	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝起きて一番の尿をとる。</li> <li>前日はビタミンCを多く含む飲料は飲まないように。</li> </ul>	全員に通知。
<b>耳鼻科健診(3年生)</b>	4/18(木)	⑤⑥限	前日までに、耳を清潔にしておきましょう。	専門医の受診が必要と診断された場合に通知。
<b>内科健診 (3年生・21・22・23HR)</b>	4/24(火)	⑤⑥限	服装 → 制服の上着は教室で脱いでYシャツ	専門医の受診が必要と診断された場合に通知。
<b>歯科検診(全校生徒)</b>	4/25(木)	①～④限	朝食後、丁寧に歯磨きしておきましょう。	歯周疾患・虫歯がある場合に通知。
<b>眼科健診(全校生徒)</b>	5/15(水)	⑤⑥限		専門医の受診が必要と診断された場合に通知。
<b>内科健診 (24・25・26HR)</b>	5/29(水)	⑤⑥限	服装 → 制服の上着は教室で脱いでYシャツ	専門医の受診が必要と診断された場合に通知。
<b>耳鼻科健診(2年生)</b>	6/20(木)	⑤⑥限	前日までに、耳を清潔にしておきましょう。	専門医の受診が必要と診断された場合に通知。

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。



耳

耳鼻科検診・聴力検査

耳の聞こえは勉強でも普段の生活でも重要。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

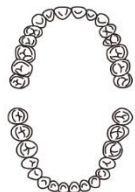
のどの病気がないか、また声に異常がないかを見ます。



歯

歯科検診

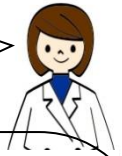
むし歯や歯周病がないか、かみ合わせなどに問題はないかをチェックします。



きれいに歯をみがいておきましょう

# 健康診断ってスゴイ！

こんなにたくさん見てもらっています



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



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。

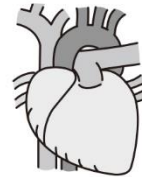


お風呂で体を洗って清潔に

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。



✎貧血検査・・・貧血かどうか調べる。

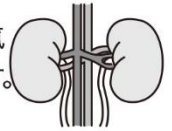
貧血とは、簡単に言うと血液がうすい状態。

動悸・息切れ・めまい・疲れやすいなどの症状。

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。

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。

心電図検査・貧血検査・結核検診は、1年生のみの実施。

