ほけんだより４月

R８年４月２２日
相模原市立大野台中学校
保　健　室

明日 ４月２３日（木）は内科・運動器検診です。

☆対象：１年生・２年１組・ひかり　　時間：９：００～　　場所：保健室

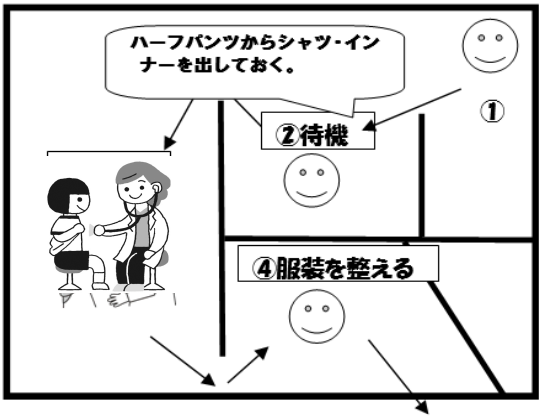
学校医の先生は、加藤　茂樹先生です。

★確認事項★

①服装：体操着（半袖・ハーフパンツ）
(ワイシャツは診察しづらいので×。必ず半袖の体育着を着る。)
②髪が長い生徒は、まとめておく。
③事前に相談がある人は、担任か保健室まで伝えに来てください。
④順　番：男女別・出席番号順
ひかり女子→ひかり男子→１－１男子→１－１女子→１－２女子→１－２男子→１－３男子→１－３女子→１-４女子→１-４男子→２－１男子→２－１女子

☑ 保健室に入ってからの動き

（パーテーションを設置し、個別の診察・待機スペースがあります。）



・教室を出たら私語厳禁です。
・合図があったら、保健室に入り、①の位置で待ちます。
・次に、②の位置でＴシャツ・インナー（下着）のすそをハーフパンツから出しておきます。
・③に入ったら、学校医の先生へ名前を伝えます。
・診察が終わったら「ありがとうございました。」を言い、④で服装を整えて教室へ戻ります。

☑ 内科検診で診るところ

特に次の４点については視診、必要に応じて触診・聴診を行います。

心臓・肺
心臓のリズムや呼吸をする時の音に異常はないか。

発育・骨
背骨や肋骨の形や大きさ。
体を動かすときに痛み等はないか。

皮膚・栄養状態
皮膚の異常はないか。
貧血や栄養状態の様子。

結　核
結核の疑いはないか。
結核問診票を参考にしています。

☑ 内科検診の流れ

①校医の先生に名前を伝えます。
②次に聴診をします。
　前を向いて、肺・心臓の音を聞いたあと、後ろを向きます。
③背骨の形や肩甲骨の位置に異常がないか、触診します。
　「おじぎをしてください」と言われたら、
　後ろをむいたまま、おじぎをすることがあります。
　（骨、筋肉、関節などの動きを確認します。）

※正確な検査・診察のため、学校医が体操服をめくって下着の隙間から聴診器をあてたり、背骨の形を見るために背中を触診したりする場合があります。ご心配やご不安なことがありましたら、学級担任・養護教諭までご相談ください。

準備も重要！ 健康診断の前日・当日

健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。これらの情報をより正確に把握するために、準備段階からしっかり進めることが重要。前日・当日は次のことを実行してください。

前日までの準備

- お風呂に入る
- 手・足のつめを切る
- 必要な持ち物をチェック
- なるべく早く寝る

当日の準備

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないか再度チェック
- 長い髪は下のほうで結ぶ

緊張をほぐすには

４月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合って間もない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手で緊張してしまう…という人も多いかもしれません。
そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす（ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ）
- 温かい物を飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!?　焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。