

# ほけんだより 5月

R8年5月13日  
相模原市立大野台中学校  
保健室

## 5月14日（木）は内科・運動器検診です。

☆対象：2年2組、3組、3年生、前回欠席者      時間：9：00～      場所：保健室



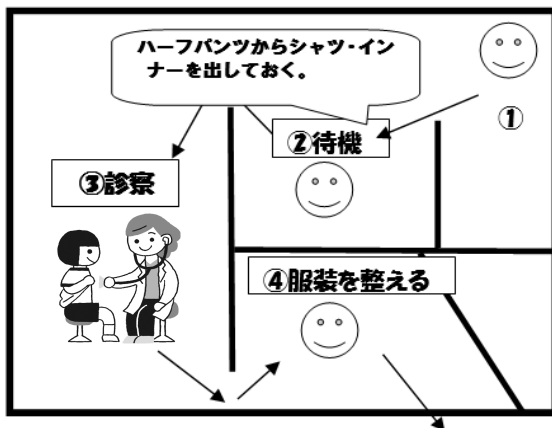
学校医の先生は、  
加藤 茂樹先生  
です。

### ★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  
前回欠席者→3-1男子→3-1女子→3-2女子→3-2男子→  
3-3男子→3-3女子→3-4女子→3-4男子→2-2男子→  
2-2女子→2-3女子→2-3男子

### ☑ 保健室に入ってから動き

（パーテーションを設置し、周囲から見えにくいように個別の診察・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。養護教諭と介助員が診察に立ち会います。
- ・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。（介助員が服をめくる補助をします）  
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



## 熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

