

# 保健だより

～健康診断～



令和3(2021)年4月30日  
札幌市立八軒中学校保健室  
NO.3

## 5/6は内科健診(3年生・7組)です!

ゴールデン  
ウィーク  
明けです



### ジャージ登校です

時間：13:30～  
場所：相談室(保健室の隣り)  
検査の順番：7組→1組～4組

健康診断をしてくださる学校医さん  
そとかわ内科クリニック  
外川 征史先生



### 健診時の服装



上半身Tシャツ1枚  
(下着などはつけたまま)

※Tシャツの上から聴診器をあてる  
ので、検査の時も脱ぎません

### ～注意事項～

- \*長袖ジャージ上は、教室に置いて来ましょう。  
(気になる人は、着て来てもかまいません)
- \*必ず当日渡された「健康カード」を持って会場に  
移動してください。(5校時、移動教室の場合も  
「健康カード」を持って移動してください)
- \*昼休みから健診を行います。廊下は静かに!!

## 内科健診の受け方

- ①呼び出しがあったら、**出席番号順に整列**し、相談  
室に移動します。(診察室には1名ずつ入ります)
- ②入室する前に手洗いもしくはアルコール消毒  
をしてください。
- ③整列時は、床の表示に従い**間隔をあけて待ちます**。
- ③自分の番が来る前に、「健康カード」の3ページを開い  
ておきます。
- ④順番が来たら、記録の先生に渡します。

⑤前屈をして脊柱の検査  →貧血→甲状腺→  
心臓の音の順で行います。

⑥終わったら、「健康カード」は  
置いて、速やかに教室に戻って  
ください。



首にある  
甲状腺の状態  
を診ます

## 今年度の内科 健診について

- \*マスクは外さず行います。
- \*必ず手洗いもしくは消毒を  
して入室してください。
- \*床の表示に従い、間隔を  
あけて待ちます。
- \*先生への挨拶等も含めて  
会話は一切禁止とします。

協力をお願いします。



## ～内科健診で診てもらう項目～

栄養状態・脊柱・胸郭・皮膚疾患・心臓疾患・運動器の状態

検査時間は短時間ですが、しっかりと診てもらえるように、学校医さんの指示に従いましょう。

## \*内科健診でよく見つかる項目\*

### 脊柱側弯症の疑い

思春期に起こりやすい一時的なものがほとんどですが、大きな病気が隠れているものもあるため早めの受診が大切です。



### 貧血の疑い

成長期に伴い、鉄分の使用が増え鉄分不足が原因で貧血症状が出やすくなります。軽度なうちの対処が必要です。



この二つが、例年比較的発見されやすく、早めの受診をおすすめしています。

## 内科健診・運動器検診の結果について

健康診断の結果、念のため病院の受診をおすすめする人・受診の必要はないものの今後の生活で注意してほしい人には、後日結果用紙をお渡しします。

用紙が渡らなかった場合は、「異常なし」と判断してください。



## 学校内科医さんから新型コロナウイルス感染症予防のアドバイス

本校学校医の外川征史先生に、感染症予防のアドバイスをいただきました。

感染症予防の最も簡単で有効な方法は、とにかく手洗いです。

ほとんどのウイルスは、手を介して感染していきます。中学生の皆さんは、特に身だしなみなど気にする世代だと思いますが、手を洗っても、その直後に髪を触ったりしていると思います。すると、また髪についたウイルスを手につけてしまいます。手を常に清潔に保つことがとても大切です。とにかく手洗いをしましょう。手洗いができない時は、アルコール消毒液なども活用してください。

また、どんなに低体温の人でも、高めの人でも、37.5℃を超える発熱の場合は、何らかの感染症にかかっている可能性があります。37.5℃を超えたら、病院により対応が異なりますので、まずはかかりつけ医に電話で連絡をして、受診して良いかの判断を受けてから受診した方が良いでしょう。

