

# 保健だより



令和元年（2019）年5月8日

札幌市立八軒中学校保健室

～健康診断～

NO.4

## 明日は内科健診（2年生）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：男子全員→女子全員

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

### ～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うように、学校医さんの指示に従いましょう。



### 健診時の服装

#### 上半身Tシャツ1枚


（女子は、下着をつけたまま）

※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、**出席番号に整列**し、相談室に移動します。
- ②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。
- ③順番が来たら、記録の先生に渡します。
- ④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。
- ⑤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。



### 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。



# 自分の体に関心を持とう！

内科健診ではドクターに体の様子を診てもらいますが、ふだんから自分の体に関心を持ち、状態をチェックしておくことが大切です。たとえば、顔色や皮膚、脈拍、排便のリズムなどは、チェックしやすいもの。こまめに調べて、健康管理に役立ててください。

## 自分でチェック！

### ①喉・気管

ぜいぜいしたり、呼吸が苦しかったり、痰が出たりしていませんか？ そんな症状があるときは、早めに受診しましょう。

### ②顔色

顔色はいいですか？ 貧血防止のために、レバーやひじき、ほうれん草など鉄分を多く含む食品を摂りましょう。

### ③皮膚

カサカサしていたり、湿疹（にきび）ができたりしていませんか？ 胃や腸など消化器官が弱っていると、皮膚のトラブルとして現れることがあります。

### ④脈拍

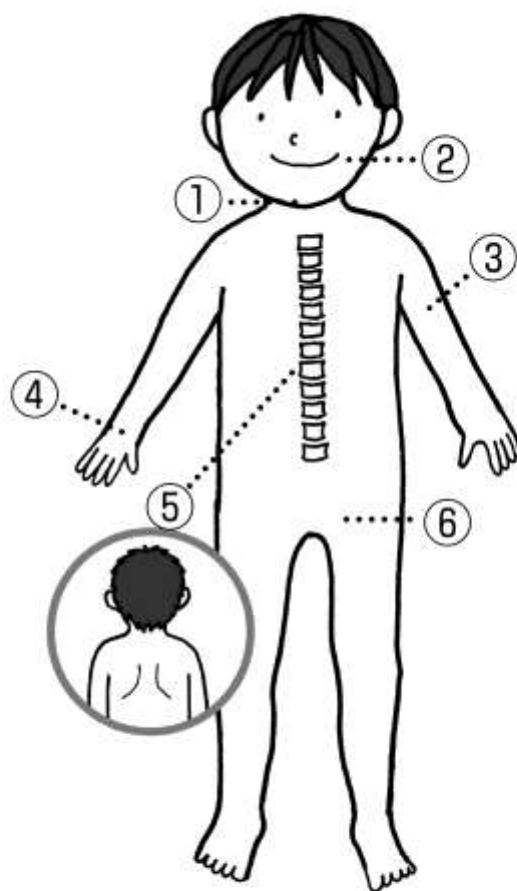
脈拍の強さ、リズム、回数で心臓の様子がわかります。

### ⑤背骨

背骨がまがっていませんか？ 左右の肩甲骨の高さが違って見えるときは、背骨が曲がっている疑いがあります。

### ⑥排便

便秘していませんか？ 便秘予防のために、食物繊維を多く含む野菜を食べたり、適度に運動したりしましょう。朝、トイレに行く習慣も大切に！



## やってみよう！脈拍チェック

脈拍とは、心臓の働きで血液が動脈に送りこまれるときの波動のことです。脈拍は、生まれたばかりの赤ちゃんで120～140回、子どもで80～90回、大人で1分間に65～80回程度、と年代によって違いがあります。

脈拍は、運動や食事、お風呂の後などにも変化しますが、感情の動きによっても、脈拍の回数に違いが出てきます。つまり、怒ったり泣いたり、好きな人を見てドキドキしたり(!)すると、すぐに脈拍に現れるのです。

あなたの今の脈拍はどうでしょうか？ 早速、チェックしてみましょう！

## 脈拍のはかり方

- ①左の手のひらを上にむける。
- ②右手の指3本（人さし指、中指、薬指）で、左手の手首の親指側をさわる。
- ③1分間で何回、脈が打つか、数える。

