

ほげんだより



札幌市立西岡中学校 保健室 2022. 5. 10 内科検診号

5月11日(水)は内科検診です。【全学年】

新型コロナウイルス感染症の予防対策をとった健診の受け方になります。
保健だよりをよく読み、会場での指示を守って受けましょう。

【検査の流れと注意事項】

- *時間・・・13時30分～
- *検診の場所・・・2階SC室（男子）・保健室（女子）
- *順番・・・学級・男女別に行います。
- *準備・・・前日は入浴し、からだを清潔にしておきましょう。



当日は上下ジャージ登校です。ジャージの中には清潔な下着やTシャツを着用しましょう。ハンカチを持ちましょう。

内科検診の受け方

- ◆担任の先生、又は教科の先生の指示で、健康カードを持ち、検査会場へ移動します。会場の先生の指示をよく聞いて下さい。
- ◆会場の入り口で手をアルコール消毒してから入ります。
- ◆会場に入ったら、すぐに着替えます。着替えが出来た人から並びます。一人ずつパーテーションの中に入って内科医に診てもらいます。

男子：上半身はだか

※皮膚疾患などの場合は、そでは通さないでジャージをはおってかまいません。

女子：Tシャツまたはキャミソールなど1枚だけ

(ブラジャーは着けたままで良いです。)

- ◆検査会場では、着替えをすばやくしましょう。聴診器で心臓の鼓動を聞きます。検診のさまたげにならないよう、静かにして自分の順番を待っていてください。
- ◆会場では看護師さんが健康カードに記録をして下さいます。自分の順番が来たら、健康カードの3ページ（内科のページ）を開いて、看護師さんが見やすいように渡して下さい。
- ◆運動器検診問診票に記入がある人は診ていただく場合があります。
- ◆検診が終わったら、健康カードは置いたままにして、着替えて教室に戻りましょう。
- ◆終わった人は検診室を出た後、手を洗って教室に戻ります。

内科検診結果について

検診の結果は、後日、念のため病院の受診をすすめる人や、注意が必要と思われる人にお渡しします。
用紙をもらわなかった場合は、「異常の疑いはなし」となります。

検診をしてくださるのは
学校医

中島 茂夫 先生
(西岡病院)
他、女性の医師1名です。

●こんなことを調べます

自分では気づきにくい病気にかかっていないかを診てもらいます。
聴診器で心臓や胸の音を聞いたり、背骨や皮膚の状態、関節や体の動きをみるなどして、全体の発育や、健康状態、運動器の状態などをみます。

聴診器で・・・

◆心臓の音を聞きます。

心臓がリズムカルに動いているか、鼓動に雑音が混じっていないかなどを聞きます。

肺や、気管支に異常がないかをみます。

背中をさすったり、腕を伸ばしたり、ひざを曲げたり・・・

◆背骨やろっ骨の状態をみます。

関節の動きなどをみます。

背骨やろっ骨の形や大きさをみたり、ひどく曲がっているところはないかをみます。

関節の痛みや動きの左右差などがないかをみます。



まぶたの裏側・・・

◆まぶたを裏返したりあかんべーをして、まぶたの内側の色をみます。

貧血などの大まかな判断をします。貧血の主な原因は、鉄分の不足です。

ぎゅっ！と
つねられた・・・

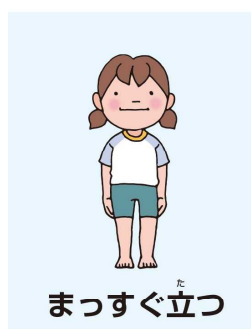
◆皮下脂肪の厚さをみています。

皮膚をつまんで皮下に脂肪がつきすぎているか、また、皮膚の病気がないかどうかをみています。

運動器検診

(問診票でチェック項目がある人は学校医の先生に見ていただきます。)

こんな動き、
痛みがなくなりますか？



自分の健康なときの状態を覚えておこう！



健康なときってどんなときだと思いますか？

「病気になってはじめて健康のありがたみがわかる」という人もいるかもしれませんが、けれど、たとえ持病があったとしても、「その人にとっての健康な状態」があるはずですよ。

その状態を知っていることで、体調を崩したときに気づきやすく、また気づくことですぐに回復に向かわせることができるのです。

