



令和6年4月5日
土中保健室

ご進級おめでとうございます。この4月、土中に来ました、保健室の長谷川です。土中生のみなさんとお会いできるのを楽しみにしていました。これからよろしくお祈いします。保健室では、みなさんの心と体の健康をサポートしていきます。令和6年度も自分のペースで頑張りましょう。

保健室利用のルール

行く前に先生に伝える

黙って保健室に行く
とみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



入退室のときはあいさつをする



入るときは学年・組・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。

保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。



健康診断 4月の予定

8日(月)	3・4時間目	2・3年	発育測定
11日(木)	1時間目	3年生	聴力検査
11日(木)	2・3時間目	ひまわり・1年生	発育測定 (聴力含む)
22日(月)	13:30~	3年・2年1組	内科検診
24日(水)	9:30~	1・3年	耳鼻科検診
25日(木)	9:00~	全学年	歯科検診

クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？
クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ①

身長を測る時は少し上を向く。



眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ ②

目の動きを見たいので、検査中は目をぐるぐる回しておく。



視力検査

見えにくいかわかるか調べます。

受け方クイズ ③

裸眼の視力がわかればOK。メガネやコンタクトレンズはいらぬ。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか調べます。

受け方クイズ ④

耳の中が見えやすいように、前日に耳そうじしておく。



聴力検査

聞こえにくいかわかるか調べます。

受け方クイズ ⑤

聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。



尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。

受け方クイズ ⑥

朝一番のおしっこをとる。



内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦

聴診器を使えば音ははっきり聞こえるので、待っている間は話していてもいい。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑧

いつもの口の中の状態を知るため、歯みがきをしないで受ける。



運動器検診

体の動きに問題がないか調べます。体にゆがみがないかも確認します。

受け方クイズ ⑨

動作ができない時は、無理に動かさない。



答え

- ① × 少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。
- ② × お医者さんの指示に合わせて、目を動かしましょう。
- ③ × 度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持っていきましょう。
- ④ ○ 他にも、髪が長い人は耳にかけるなどして、耳が出るようにしましょう。
- ⑤ × 音が聞こえている間、ボタンを押し続けず。
- ⑥ ○ 朝一番でないと、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。
- ⑦ × 心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待っていきましょう。
- ⑧ × 歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。
- ⑨ ○ 無理やり動かすとけがをしようとするかもしれません。