

ほけんだより



平成29年4月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室

今年の桜前線は遅いペースで進み、長く桜を楽しむことができました。また、入学式には雨の予報でしたが、晴れにめぐまれ、新年度を気持ちよく迎えることができました。とはいえ、新年度は何かと慌ただしいです。疲れが残らないように夜は早寝を心がけ、元気に登校しましょう。

健康診断 4/27(木)

自分の体を知る機会☆



* 健康診断は何のために実施するのか？

自分の体を知り、成長や健康の様子を知る「手がかり」になります。

病気の疑いや体の不調がわかり、詳しい検査や治療を受けるきっかけになります。

家庭における健康観察を踏まえ、学校生活を送るに当たり支障があるかについて健康状態を把握します。

* 健康診断の項目は？

◎身体計測(身長/体重)

◎内科検診

◎歯科検診

◎視力検査

◎眼科検診

◎耳鼻科検診

◎聴力検査(中2・高2除く)

◎心電図/血圧検査(中1・高1のみ)

◎尿検査

◎胸部レントゲン検査(高1のみ)



* 健康診断時の諸注意！！

●尿検査は当日の朝採尿し、忘れずに持ってくる。

※女子で理由がある場合には再検査の日(5月12日)に提出する。

●メガネやコンタクトレンズを使用している生徒は忘れずに着用する。

●胸部レントゲン検査を受ける生徒は、無地のTシャツを着用する。色はなんでも可。

※女子は下着にフックや金具、紐の調整器具、スパンコールなどのないものを着用する。



学校の健康診断では、異常の有無や疑い、医療を受ける必要性のあるものをふるい分けるための「スクリーニング」を行っています。確定診断ではありません。

項目ごとに有所見者のみ通知を行っています。早めに専門機関へかかり、「受診報告書」を提出してください。すでに受診が済んでいる場合や治療を継続している場合は、その旨を記入してください。

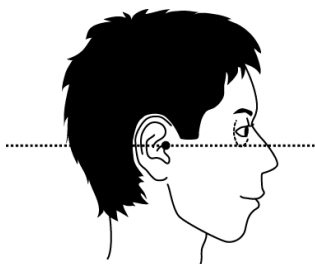
また、学校健康診断の結果と病院受診をした結果に違いが生じる場合もあります。ご理解とご協力をお願いいたします。



健康診断を上手に受けるコツ！

～身長測定～

一番高く、正確に計るコツは『**眼耳水平位**』！

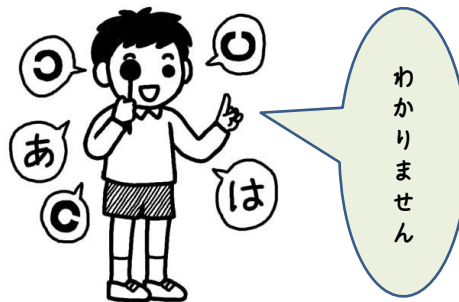


眼耳水平位

顎を少しひくと、この姿勢になります。なるべく高く測ろうとして顔を上に向ける人がいますが、逆に低くなります。意識して計測しましょう。

～視力測定～

分からないときは、『**分かりません**』と言いましょ。粘り強く、当てようとする人がいますが、素直に受診しましょ。



～耳鼻科検診～

耳の清掃を済ませておきましょう！

※耳の掃除は、やり方を間違えると傷つけてしまう危険があるので注意して行います。

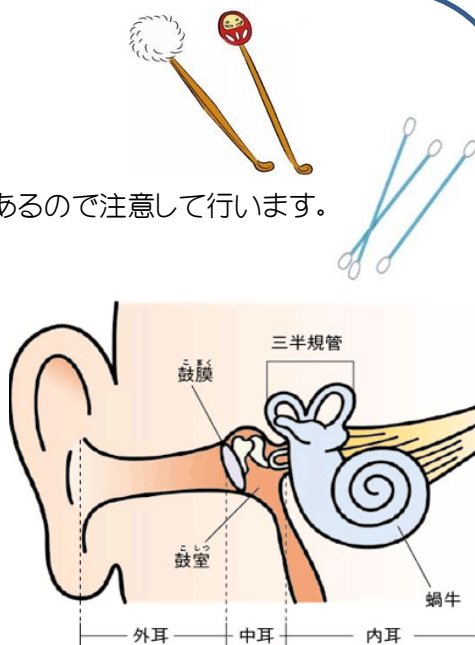
入り口から鼓膜までは約3cm(個人差あり)。

入り口から1/3のところ、耳垢のもととなる

油を分泌する、**耳垢腺(じこうせん)**があります。

日本人の約6割はこの腺が少ないのでカサカサの耳垢で、4割がしっとりタイプとされています。一般的な耳かきが有効なのは、カサカサタイプの人で、しっとりタイプの方は綿棒で拭いとることが有効とされています。

頻度としては、月に一回、2～3分の短い時間行えば清潔を保持できるとされています。



～歯科検診～

虫歯はすぐに治せませんが、

歯垢は丁寧に歯ブラシをすれば落とせます。

また、今のうちから毎日のケアを大切にすることで、

歯肉炎の改善にもつながります。

歯を丁寧に磨き、歯科検診に望みましょう。

