保健だより **すこやか**

平成29. 5. 10

美木中学校保健室

内科健診を実施します

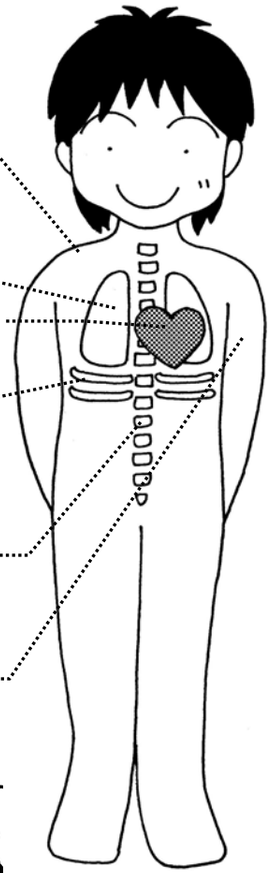
【日時】

＊平成２９年5月１１日（木）１３：２０～

※体操服に着替えて受診して下さい。

内科健診では，聴診による心音・呼吸音の異常と心雑音，視診による皮膚の状態・貧血の有無などを主な診察ポイントとして診ます。

また，今年度から学校保健安全法施行規則の改訂により，運動器検診としてこれまでの背柱側わんに加えて，四肢の状態なども診ることになりました。

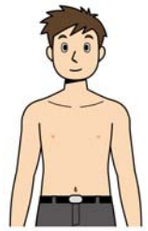


内科健診において，校医の先生は心臓の鼓動，肺の呼吸音など小さな音を聞き取ります。**周りの人が騒がしいとうまく聞こえませんので，静かに待ちましょう。**

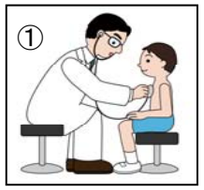
健診の準備

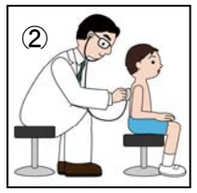
男子は上半身の衣服を全て脱いで下さい。

女子は健診用のタオルを着用します。健診用のタオルはボタンが背中側にくるように着用して下さい。順番がきたら，一人ずつ衝立の向こう側に入って検診を受けます。健診の順序や注意事項を衝立に貼っておくので，待ち時間にしっかり読んでおいて下さい。

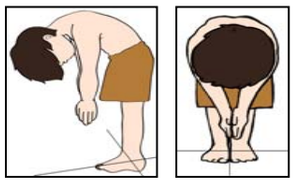


健診の受け方





③④⑤



① 前を向いて，聴診をしてもらいます。息を大きく吸ったり吐いたりして下さい。その後，口を開けて喉の様子を診てもらいます。

② 後ろを向いて，背中側から聴診をしてもらいます。前側と同様に大きく呼吸して下さい。

③ 立ち上がって，床にある十字の目印の上に立ち，両手を前に伸ばし，手のひらを合わせます。

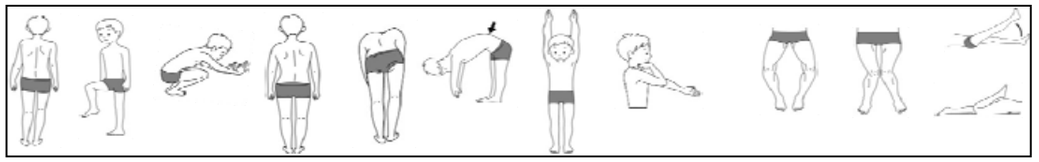
④ 指先を中心線に合わせながら，ゆっくり前にかがみます。

⑤ 指先を中心線に合わせながら，ゆっくり起き上がります。

起きあがったら，両手は自然に体の横に垂らし，「気をつけ」の姿勢に戻って終わりです。

③～⑤の動作はあわてず，ゆっくり行うよう気をつけて下さい。

○◎●○◎●○◎●○◎●○◎●○◎●○◎●○◎●

＊運動器検診について＊

「運動器」とは，骨・関節，筋肉，靭帯，腱，神経など身体を支えたり動かしたりする器官の名称です。現代の子どもたちは運動不足による体力・運動能力の低下や，運動のし過ぎによるスポーツ障害の二極化した問題が深刻化し，運動器の状態の把握や運動器疾患・障害を早期発見することが重要であると言われています。これらの理由から運動器検診が導入されることとなりました。健康診断予備調査票で，予め次の図の状態についてご家庭でチェックをしていただきましたが，学校生活においてもいくつかの項目について観察を行っています。それらを総合して学校医の先生に診察をしていただきます。