

# からだから けんこうしんだん号1

文教大学附属小学校 保健室 平成30年4月

4～6月は「健康診断」が行われます。健康診断は、いろいろな検診や検査、測定を通して、みなさんの体に病気や異常がないか、体はしっかりと成長しているかななどを調べるものです。

なんとなく受けるのではなく、「この検査は何を調べているのかな?」、「昨年と比べて自分の体はどんなふうに成長したのかな?」というふうに自分の体としっかり向きあいながら受けてほしいと思います。

## ★受診のおすすめをもらったら?

各検診や検査を受けた結果、病院への受診等が必要だった人には、お知らせが配られます。耳鼻科検診や眼科検診などで、お知らせをもらった場合、医師の診察を受け、異常がないと判断された場合に水泳活動などの行事に参加することができます。通知をもらった人は、早めに病院を受診してみてもらうようにしてください。



## ＜内科検診＞

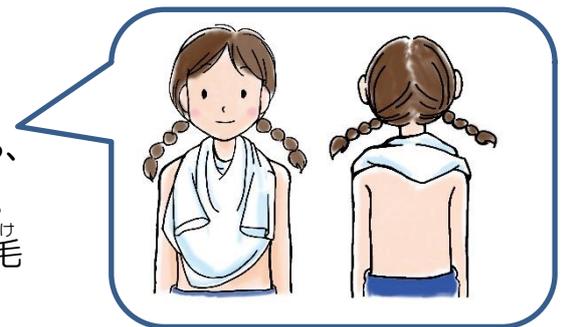
→ 体に病気や異常などがなければ調べます。

●4月5日(木) 1～3年生

●4月19日(木) 4～6年生

## 【検診の受け方と注意事項】

- ① 下着にスモックを着て保健室に入る。上半身裸になったら、下着を首からかけて、背中がしっかりと見えるようにする。特に髪の毛の長い女子は、背中にかからないように、髪の毛を結わいてくること。
- ② 自分の順番になったら、「〇年〇組 〇〇です。よろしくお願ひします」としっかりと挨拶をしてからみていただく。
- ③ 三部先生は聴診器を使って、小さな小さな音を聴いていますので、うるさくなくなると正しい検診ができなくなってしまいます。待っている人は静かに待つようにご協力をお願いします。

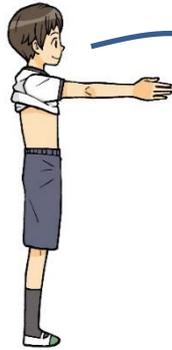


## 【どんなことを調べているの？】

- 心臓や肺など、体の中に病気や異常がないかを調べます。
- 皮膚の状態や背骨、胸骨などの状態を調べます。

「脊柱側弯症」(背骨が曲がる病気)について、以下の流れで確認をします。

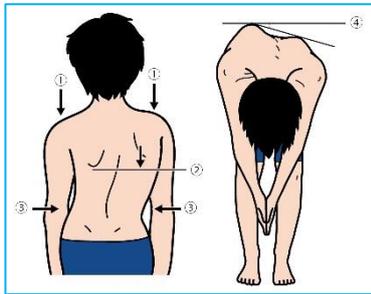
- ①両足を肩幅に開いて、  
三部先生に背中を向けて、まっすぐ前を見る。  
両手を伸ばして手の平を合わせる。



- ②そのままゆっくり、礼をするように体を前に倒していく。頭をフラフラさせない



- ③ゆっくりと体を起こして、もとの姿勢にもどる。



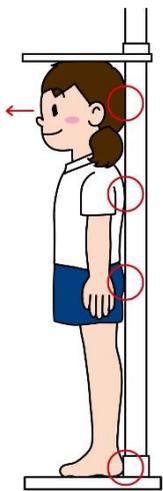
上記の動きの中で、①肩の高さの左右差、②肩甲骨の高さの左右差、③腰のくびれの左右差、④背中の高さの左右差などがいないかを調べます。

## 《身体測定》

→身長がどれくらい伸びたか、体重がどれくらい増えたかを調べます。

●4月6日(金) 2~6年生 1時間目

### 【検診の受け方と注意事項】



- ①身長を測るときは、頭・背中・お尻・かかとを身長計にぴったりくっつけて、顎を少し下に引くようにする。目線はまっすぐ前を見る。
- ②体重計にのる時は静かにのる。
- ③女子は髪型に注意する！

女子は髪型に注意！

