

# 元気のかけら

2009/5/1  
NO.3  
山添中学校  
保健室

## 内科検診があります 5月7日(木)午後

内科検診では、校医の竹本先生が聴診器を使ったり、目で見たり手で触ったりして悪いところがないか診察していただきます。

合わせて結核検診も行います。

こんなことを調べています…

<p>聴診器を使って</p> <p>心臓や心雑音などの病気がないか、呼吸器の病気、肺の感染症などがないか調べます。</p> <p>心ぞうの音や呼吸するときの音をチェック</p>	<p>まぶたをうらがえて</p> <p>貧血などがないか調べます。まぶたのウラ側が白いときは貧血の疑いがあります。</p> <p>まぶたのうらがわの色をチェック</p>
<p>背中にふれたり見たりして</p> <p>背骨が曲がっていないか(脊柱わん症)などがないか調べます。</p> <p>背骨やろっ骨の形や大きさをチェック</p>	<p>皮ふをつまんだり見たりして</p> <p>アトピー性皮膚炎など、皮膚の病気がないか、栄養不良や肥満傾向がないか調べます。</p> <p>皮ふの色や脂肪の厚さをチェック</p>

# この検査で何がわかるんだらう？

みんなのほけんしだから…こんなふうにご利用してね!

<p>けがのあしごあいのわるいときに</p>	<p>自分のからだについて知りたいときに</p>	<p>なにかやんでいるときに</p>
<p>できる先生にこたわって</p>	<p>おもしろい人がいるかも…すずかにはいって</p>	<p>ほけんしつにあるものを使うときは声をかけ</p>

◇みんなの体と心が元気になるような笑顔と雑談のあふれる保健室をめざしています。

- いつ(時間)
  - どこで(場所)
  - どうして(原因)
  - どうなった(痛い、血が出ているなど)
- を自分で話してね。

## 新学期から1ヶ月 そろそろ疲れが出てくる頃です。

◇「新しい環境や人間関係による疲れ、ストレスなどの影響があらわれやすい頃です。自分では、そんなに…と思っても、心や体は意外と疲れていることがあります。しっかり睡眠をとり、疲れを貯めないように、また、はやく回復させるようにしましょう。

<p>◇身体的な症状として</p> <p>頭痛、めまい、食欲不振</p>	<p>◇精神的な症状として</p> <p>やる気が出ない、不安・焦りを感ずる、イライラする</p>	<p>◇5月だというのに、今年は涼しく、昼夜の寒暖の差が大きい日が多いです。部活で汗をかいたとは、しっかり汗をふく、Tシャツを着替えるなど、風邪をひかないよう体調管理しっかりしましょう。</p>
--------------------------------------	---	---

身体測定の結果、去年と比べてどれくらい大きくなっていましたか？机やイスの高さも合わなくなっている人もいるかもしれませんね。

腰掛けたとき足の裏が床につき、膝が直角になるのが体に合った椅子の高さです。特に、1年生は、身長に机・椅子の高さを合わせて配当していないので、高すぎたり低すぎたりしたら、先生に声をかけてください。高さを調節します。

また、調節が必要な人で、自分でできる人は道具を貸しますから、申し出てください。

5月の保健目標は  
学習環境や身なりを整えよう

お願い注意

- \* 昼休みに体操服に着替えておいてください。
- \* 1:30から、1階保健室で行います。3年生→2年生→1年生の順に行います。
- \* 見てもらう人と次の人が保健室の中に入ります。後の人は廊下で静かに待ってください。前の人が出てきたら次の人が中に入ります。
- \* 次の人はついたてのところで、男子…上半身はだかになって待つ。女子…下着(ブラジャー)はつけたままで、半袖の体操服着用。体操服の下に着ているもの(タンクトップなど)は脱いでおく。
- \* スムーズに進むよう協力お願いしますね!!

★読み終わったたら、家の人にも見せてね。