

ほけんだより



令和 6 年 5 月
河内長野市立西中学校 保健室

新学期が始まって1カ月が経ちました。1年生は、小学校の時とは全く違った雰囲気があり、2、3年生は、昨年のクラスとはまた違った雰囲気があると思います。楽しいこともたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるはず、自分では気づかないうちにつかれてしまうこともあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

5月の健診と検査

健診・検査	日程	対象
内科健診	5月14日(火)	生徒全員 ※夏の体操服準備
眼科健診 耳鼻科健診	5月15日(水)	眼科 → 1年生全員、2・3年生問診票から抽出 耳鼻科 → 1年生全員
尿検査	二次	5月13日(月) ・一次検査の結果、もう一度検査が必要な人 ・一次検査を受けていない人
	予備日	5月30日(木) 一次検査、二次検査を受けていない人

内科健診について

※内科健診は、心臓の音を聴くだけでなく、からだ全体をみていただく大事な健診です。健診は、男子は上半身裸、女子は上半身夏の体操服1枚または、薄手のタンクトップ1枚(キャミソール含む)で受けます。恥ずかしがらずに「自分のからだはどうだろうか」という気持ちで受けてくださいね。

主にみていただくところ

- ①貧血や黄疸が出ていないか結膜でみます。(視診)
- ②甲状腺・リンパ腺の腫大がないか首筋でみます。(触診)
- ③心臓や胸の音や呼吸の音を聴きます。(聴診)
- ④骨や関節に異常がないか、膝をかがめたり手を挙げたりの動作をみます。(視診)
- ⑤背骨が曲がっていないか(肩の高さ、肩甲骨の高さ、腰の位置など)、また、胸郭に異常がないかみます。(視診)
- ⑥運動器問診票を元に各関節部位が正しく可動しているかみます。(視診)
- ⑦皮膚に湿疹や感染性の皮膚炎がないかみます。(視診)
- ⑧体格についてみます。(視診)
- ⑨その他、おうちの方が書いてくれた問診票を参考に気になるところをみます。

健診・検査の結果、要医療(医療機関に受診が必要)、経過観察(今のまま様子をみていき状態が悪くなったら医療機関に受診が必要)の人に家庭通知します。要医療の家庭通知をもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。

体や心の健康を維持していくには、睡眠時間、食事、適度な運動、排便など「規則正しい生活習慣」が第一です。