

ほけんだより 4月

R6.4.9

ご入学・ご進学おめでとうございます。令和6年度がスタートしました。
保健室を管理するのは、北伊予中学校4年目になりました、養護教諭、加野です。今年度もどうぞよろしくお願いたします！

〇×クイズ。健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？
クイズに〇か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

4/12

身長、体重を測って体の成長を調べます。
太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ 1

身長を測る時は
少し上を向く。



眼科検診

6/6

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ 2

目の動きを見たいので、
検査中は目をぐるぐる
回しておく。



視力検査

4/12

見えにくいかわかるか
調べます。

受け方クイズ 3

裸眼の視力がわかれば
〇K。メガネやコンタクト
レンズはいらぬ。



耳鼻科検診

6/13

耳や鼻の病気はないか
調べます。

受け方クイズ 4

耳の中が
見えやすいように、
前日に耳そうじしておく。



聴力検査

4/12

聞こえにくいかわかるか
調べます。

受け方クイズ 5

聴力検査は、
音が聞こえたら
ボタンを押してすぐに離す。



尿検査

5/2 5/7(予備日)

おしっこに糖尿病や腎臓の病
気のサインが隠れていないか
調べます。

受け方クイズ 6

朝一番の
おしっこをとる。



内科検診

4/24 4/26 5/17

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ 7

聴診器を使えば音は
はっきり聞こえるので、
待っている間は話していてもいい。



歯科検診

5/22

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ 8

いつもの口の中の状態を
知るため、歯みがきをしないで受ける。



運動器検診

各内科検診時に実施

体の動きに問題がないか調べ
ます。体にゆがみがないかも
確認します。

受け方クイズ 9

動作ができない時は、
無理に動かさない。



今月の保健行事

12日(金) 身体測定

視力検査(全校)

聴力検査(1・3年生)

24日(水) 内科検診 3年生

26日(金) 内科検診 1年生

★服装はすべて体操服上下で行います。お忘れなく！

★各種検診に必要な調査票のご提出をお願いいたします。

提出期限：4月16日(火)



答えは裏面にあります！

答え

① ✕

少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。

② ✕

お医者さんの指示に合わせて、目を動かしましょう。

③ ✕

度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持っていきましょう。

④ ○

他にも、髪が長い人は耳にかけるなどして、耳が出るようにしましょう。

⑤ ✕

音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。

⑥ ○

朝一番でないと、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。

⑦ ✕

心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待っています。

⑧ ✕

歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。

⑨ ○

無理やり動かすとけがをしてしまうかもしれません。

