

# ほけんだより 5月



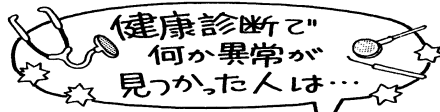
新しい生活が始まって1ヶ月、  
疲れが出てくる頃です。  
頑張った自分をほめてあげよう。

平成26年5月1日  
広島市立福木中学校  
保健室

4月の下旬から、体調不良を訴えて保健室に来る生徒が多くなってきました。さらに、5月の連休が続き、体力的にも気分的にだら～んとする人が多くなるのでは・・・と心配しています。遊ぶときは遊ぶ、体を動かすときにはしっかり動かす、勉強するときは勉強する、と、生活にも心にもメリハリをつけてほしいと思います。



## 続いています・健康診断



- 引き続き、4月から健康診断を行っています。1年に1回しかない健康診断です。自分の体や成長度合いを知るいい機会にしてください。
- 学校での健康診断はあくまでスクリーニング（ふるいわけ）として行われています。病院のように詳しい検査・診断はできません。異常・疑いなどが見つかった場合のみお知らせしますので、専門医で診察を受けられるようお願いいたします。

## ★5月1日（木）尿検査2回目、2次

- 対象者：①前回の未提出者、②2次検査対象者
- 提出方法：①の人→1時間目が始まるまでに職員室前に提出  
②の人→1回目採取尿（家で採った尿）は登校後、職員室前に提出。2回目採取尿は、1時間目終了後トイレに行き、尿を採る。採った尿は2時間目が始まるまでに職員室前に提出。



# ★5月9日（金）内科検診（結核検診含む）

- 対象者：全生徒
- 時間：13:30～

内科検診のまえに... **自分でチェック!** おうちの人といっしょに(○)をつけてみましょう。

**せぼねの手玉叩き**

( ) けんこうこつのはたかさはおなじ?

( ) “こんにちば”をしたときのせなかのたかさはおなじ?

右と左のたかさがちがって見えるときは、せぼねがまがっているうたがいがあります…。

**せんとんの手玉叩き**

( ) かおいろはいいですか?

( ) ぜいぜいしていない?

( ) むねのほねへんな形をしていない?

( ) ひふはカサカサポツポツしていない?

( ) そのほか気になるところはありますか?

**検査の結果はどうなるかな～?**

**おやくしやくの手玉叩き**

左の手のひらを上にもむけ手首のおやゆびがわを右手のゆび3本でさわってみよう。

みやくはくの強さやリズム・数で心ぞうのことがおとないは65～80回こどもは80～90回くらいで☆

( ) リズム正しく、とつくんとつくんしているかな。

内科検診では、先生がみなさんのからだの中の、とっても小さな音をききます。まわりがさわがしいときこえなくなってしまうので、おしゃべりをしたり、足音をたてないでしすかに自分の順番がくるのを待つようにしましょう。

# ★5月22日（木）は心電図検査です★

- 対象者：1年生全員、2・3年生対象者
- 時間：13:30～

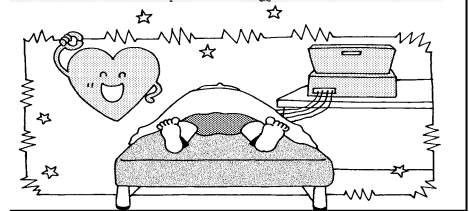
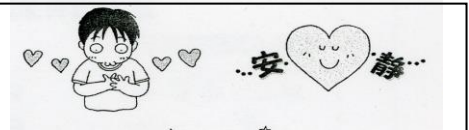
## ?何を調べるの?

心臓は、みなさんの胸の真ん中よりちょっと左にあります。大きさは人のにぎりこぶしぐらいです。心臓は体じゅうに血液を送り出しています。

心臓は毎日休まずに動いています。この音や動きを電波で調べるのが心電図検査です。検査をすると心臓に病気や異常がないかどうかわかります。

## !心電図検査の受け方!

- ①保健室でシューズを脱ぎ、問診票を持って検診車に乗ります。
- ②はだしてベッドに横になります。
- ③ベッドに寝たら、手と足の力をぬいて、検査が終わるまで動かないようにしましょう。笑ったりおしゃべりをしてもいけません。順番を待っているときも静かにね。



手・足を洗濯ばさみのようなものではさんだり、体にクリップみたいなものをつけたりしますが、痛くないので大丈夫です。検査をしてくれる係の人の言うことをよく聞いてください。

