



ほけんたより 9月

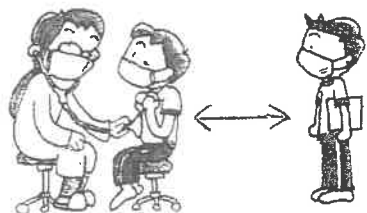
令和2(2020)年8月24日

伊丹市立西中学校

健康診断始まります！

健康診断

楽しく
すこやかな
毎日を♪



距離を取ろう

Check

健康診断を受けるまえに...

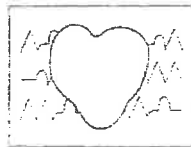
これだけチェック

- ☐ 提出が必要な書類は期日までに
- ☐ 校医さんからの質問には、きちんと答えよう
- ☐ からだについて不安なことがあれば、校医さんへ伝えよう

1年生

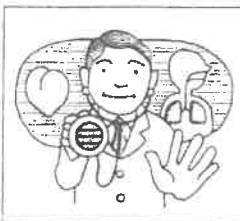
心電図検査

心臓に関する病気が
ないかを調べます。



内科検診

栄養状態や皮膚に問題
がないか視診や触診で
調べます。心臓・肺・
気管の音も確認します。



POINT

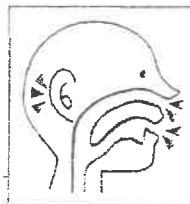
- ☒ 聴診器を使って小さな音を調べているので、静かにしよう

内科健診・心電図検査で

異常が見つかった生徒について
今年は、校医健診がありません。
直接心臓2次検診を受けて頂きます。

耳鼻咽喉科検診

耳・鼻・のどの病気が
ないかを調べます。



POINT

- ☒ 検査前30分以内は鼻をかまないようにしよう

歯科検診

むし歯や歯周病が
ないかを調べます。
あごの状態やかみ
合わせに問題がな
いかも確認します。

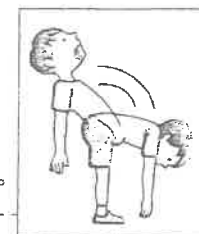


POINT

- ☒ 歯をきちんとみがいておこう

運動器検診

腕・脚・背中などの
骨や関節、筋肉に問
題がないか調べます。



POINT

- ☒ 事前に検査のやり方を確認しておこう

尿検査

糖尿病や腎臓の病気が
ないかを調べます。



POINT

- ☒ 当日、朝一番のおしっこをとろう

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



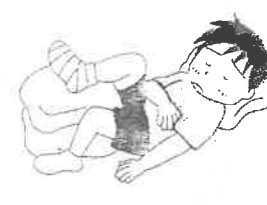
とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

スポーツ障害？



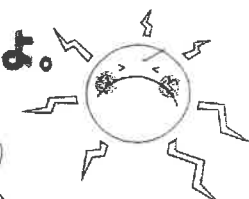
Q

健康診断って何のために受けるの？

Answer

- ✦ 自分の健康状態や成長を知るため
- ✦ 健康に関する問題や病気の可能性を見つけるため
- ✦ これからの健康な生活に役立てるため

まだまだ暑いよ。



油断大敵！
熱中症対策、
忘れないで！

ほけんだより

令和2(2020)年8月24日 伊丹市立西中学校

健康診断

がはじまります

予習

しておこう



暗号を解いて
隠れている言葉を
見つけよう

文字を並べ替えてみましょう。ある言葉が出てきます。

ヒント
健康診断に
関係のあるもの
ですよ

① ② ③ ④ ⑤

① んよしちうき
② よけんちしうい
③ トンイラペ
④ がやしきん
⑤ ターオオジメ

「答え」

① ちょうしんき (聴診器)

胸の音を聞いて、心臓や肺に異常がないかを調べます。

② しんちようけい (身長計)

身長をはかるときは、柱に背中、おしりかかとをくっつけ、少しあごを引きます。

③ ペンライト

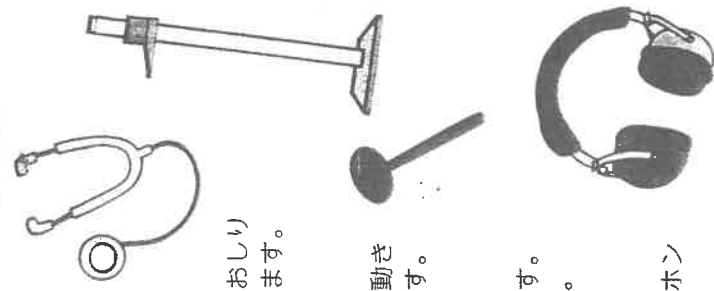
眼科検診のときに使います。目の動きを見たり、反射の様子を見たりします。

④ しゃがんき (遮眼器)

視力検査のときに目を隠す道具です。目を細めたりせずに見てくださいね。

⑤ オージオメータ

聴力検査のときにつける、ヘッドホンのようなものがついた機械です。



診療科	病名	どんな病気?
整形外科	脊柱側弯症	脊柱(背骨)がわん曲した状態。コルセットをつけたり、手術が必要な場合も。
	腰椎分離(すべり症)	椎骨の疲労骨折。装具治療で多くは治るが、放置すると悪化する危険がある。
	野球肘	腕の使い過ぎによって起きる。時の動きが悪くなることもあり、早期発見・治療が大切。
眼科	オスグッド病	膝のお皿の下に、痛みとでっぱりが出る。悪化すると装具をつけたり手術が必要になる。
	ウイルス性結膜炎	ウイルス感染による結膜の炎症。  感染拡大を防ぐため、出席停止になる。
	アレルギー性結膜炎	アレルギーで目に不快感やゆめみ、ひどくなると痛みや涙、めやにが出るようになる。
	屈折異常	遠視・近視・乱視の3種類がある。正しく焦点を結ばずよく見えない状態。
	斜視	自分が見ようとする方向に両目が向かず、片方の目が違う方向を向いている状態。
耳鼻咽喉科	慢性中耳炎	急性中耳炎などで鼓膜に開いた穴が残っている単純性慢性中耳炎と、特殊なタイプの真珠腫性中耳炎がある。
	滲出性中耳炎	中耳腔に液体が溜まって聞こえにくくなる。耳痛や発熱のない中耳炎。
	アレルギー性鼻炎	くしゃみや、水っぽい鼻水、鼻づまりが主な症状。滲出性中耳炎や慢性副鼻腔炎を合併すること多い。
	副鼻腔炎	ウイルスや細菌の感染で急性副鼻腔炎が起こる。くり返すと慢性になることもある。
	難聴	外耳～中耳に原因のある伝音難聴、内耳に原因のある感音難聴がある。心因性の場合もある。
皮膚科	とびひ	黄色ブドウ球菌による感染症で、水疱ができたりただれたりする。
	アトピー性皮膚炎	かゆみを伴い皮膚が赤くなる。治療によって軽快しても、保湿を中心とするスキンケアの継続が大事。
口腔・腔外科	むし歯	Cと言われたらむし歯、COと言われたらむし歯になりそうな歯で、要観察。 
	歯周病	歯肉の炎症から始まり、ひどくなると歯を支える骨まで溶けて歯が抜けてしまう。
内科	心臓疾患	先天性の心臓の病気や不整脈など、軽度なものから特別な注意が必要なものまで様々。
	腎臓疾患	腎臓の炎症や、腎臓が上手くはたらかない状態。全身性の疾患の一症状の場合もある。
	糖尿病	体に必要なインスリンが分泌されにくくなる病気。1型糖尿病と、生活習慣が原因の2型糖尿病がある。