

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

健康な体づくりに役立つ 健康診断

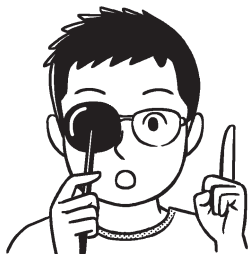
指導／弓倉医院 院長 弓倉 整 先生

毎年新学期に行われる健康診断は、皆さんが学校生活を元気に過ごすために、体の健康状態を確認することが目的です。健康診断を受けるときに、それぞれの検査の目的や、検査の注意事項を理解しておくことで、正しい診断結果を得ることにつながり、また病気の早期発見・早期治療にもつながります。

健康診断後に治療勧告を受けたら、速やかに病院を受診しましょう。また、日常生活で改善できることは積極的に行いましょう。

視力検査の目的 学校生活に支障がない視力があるか、見え方に異常がないかを調べる

1、視力測定



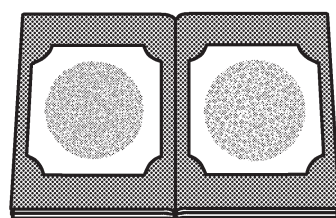
眼鏡やコンタクトレンズを使う人は、矯正視力を測ります。

2、眼科検診



目やまぶたの裏側を見て、病気や異常がないかを確認します。

3、色覚検査



色の見え方に特性があるかを確認します。

受診のポイント 検査中に見えづらさを感じる時は、無理をせずに申告してください。

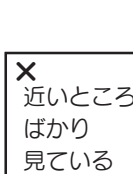
治療勧告を受けたら眼科へ



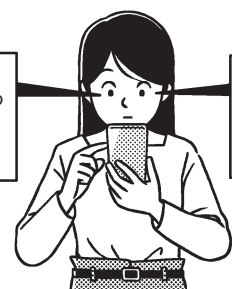
視力や見え方を詳しく調べて、ライフスタイルなどに合わせて、眼鏡やコンタクトレンズを作ることができます。



目を大切にすることを考えよう



× 近いところばかり見ている



× 集中し過ぎてまばたきが少ない

スマホなどで目を酷使していないかを、振り返りましょう

身長体重測定の目的

身長と体重がバランスよく成長しているかどうかを調べる

思春期の成長は、個人差が大きいので、人と比べずに、自分自身の1年の成長を確認しましょう。



×自己流のダイエットは危険です

鍛えて
ダイエット



飲むだけ
ダイエット

サプリで
ダイエット



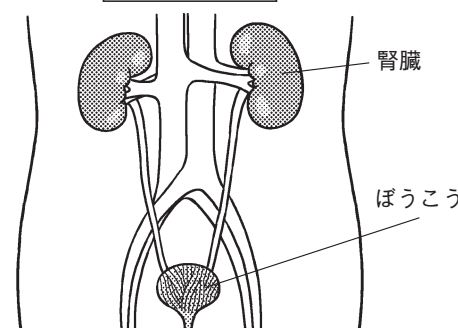
食べるだけ
ダイエット

メディアの過剰な“痩せ礼賛”で危険なダイエット情報があふれています。自己判断でまねをすることはやめましょう。体形について悩んだら、ぜひ保健室に相談してください。

尿検査の目的

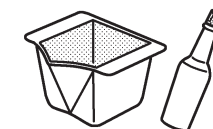
尿に、尿たんぱくや尿糖、潜血がないかを確認して、腎臓に異常がないかを調べる

腎臓の働き



体内の血液をろ過して、栄養分を体内に戻し、不要なものを尿として排出しています。

・採尿時の注意

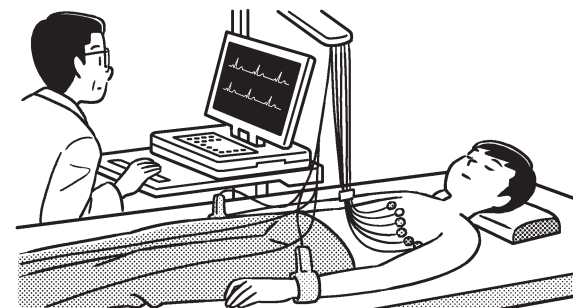


- ① 就寝前に排尿し、翌朝の一番尿を採る。
- ② 採尿時は少し排尿してから中間尿を採る。
- ③ 前の晩に、ビタミンCを添加した飲料や、お茶、ジュース、薬を飲まない。
- ④ 採尿日が生理と重なるときは、別日に検査する。

注意事項をしっかりと守ることで、正しい結果が得られます。

心電図検査の目的

心疾患の早期発見・治療につなぐために調べる



学校で起こる突然死の約80%が心臓に起因したことがあります。心臓の異常を早期に発見するための検査です。

このほかにも……

運動器検診

脊柱・胸郭・四肢・骨・関節に病気や異常がないかを調べる

聴力検査

難聴の有無、またその程度を検査する

耳鼻咽喉疾患の有無

耳、鼻、喉に病気や異常がないかを調べる

結核の有無

胸部の触診や聴打診、X線撮影などで、結核という感染症になっていないかを調べる