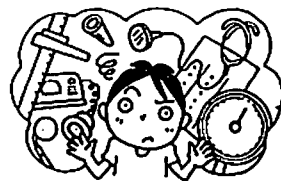


# あなたのからだのための時間 ～健康診断は、なぜ大切？～



たくさん検査する  
のはなぜ？



私は元気だから  
健康診断の必要は  
ないと思うだけ  
ど...

あなたは、なぜ学校では毎年健康診断をしているのか知っていますか？「私は元気だから、健康診断は必要ない！！」と感じている人もいるかもしれませんが、「病気をしていない」→「元気」→だから「健康診断は必要ない」と感じている人は、きっと多いと思います。でも本当にそうでしょうか。熱がでたり、せきがでたり、頭やお腹が痛くなったりとはっきり症状を自覚できるものだけが病気ではありません。心臓や腎臓の病気、そして痛みのない初期むし歯や視力低下など、本人には気づきにくい体の症状もあるのです。

「病気になって初めて健康のありがたさが分かる」とは、よく言われることです。健康診断で、普段、意識していない自分の体の成長や、体の状態について、自分の体と向きあい健康について考えることは、実は元気な時に、しっかり行うことが大切なのです。そして、健康診断は、みなさんが毎日、元気に勉強したり、運動したり、遊んだりできるように行うものだという事を忘れないで下さいね。

## からだをチェック!! 健康診断

### 1 身体計測は、何のためにあるの？



- ①みんなの身長や体重を比べるため
- ②あなたの成長のようすを知るため

身長、体重、血圧を測ります。友だちと比べる人もいますが、成長のスピードや時期には個人差があります。大切なのは、あなたなりの成長のようすを知ることです。正解は②です。

### 2 校医さんが聴診器で聞いているのは？



- ①心臓の音や呼吸の音
- ②みんなの心の声

内科検診では、学校医の先生が背骨や皮膚など、からだ全体の様子を見たり、聴診器で心臓の音や呼吸するときの音を聞いたりします。聴診器で聞こえる音は、心臓や肺の様子を知る重要な手がかりになるのです。正解は①です。

### 3 尿検査で、こんなことがわかるの？



- ①おしっこの量
- ②腎臓病や糖尿病にかかっている可能性

尿検査では、尿に血液やたんぱく、糖が混じっていないかを調べます。腎臓病や糖尿病は、自分では気づきにくい病気なので、尿検査で手がかりを見つけることがとても大切なのです。正解は②です。

### 4 視力測定でA、B、C、Dの意味は？



- ①視力の目安
- ②視力低下の原因

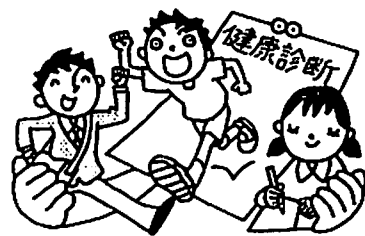
視力測定の結果は、A～Dの記号でお知らせします。Aは視力が1.0以上、Bは0.7～0.9、Cは0.3～0.6、Dは0.2以下を表します。正解は①です。  
CやDの人は、視力が低下している可能性がありますから、眼科を早めに受診しましょう。

### 5 健康診断を毎年行なう理由は何？



- ①みんなが楽しみにしているから
- ②1年に一度は、からだの状態をチェックするとよいから

みなさんはいま、からだの成長する時期。健康のようすも1年前とは変わっているかも。ときどきチェックする必要があるのです。正解は②です。



健康診断についてのクイズはこれで終わりです。みなさんは、何問正解できましたか？

正解が多かった人は、健康診断の意味がしっかりわかっています。あとは、当日の忘れ物がないように準備すればバッチリですよ。

あまり正解できなかった人は、今日の話をよく思い出して、健康診断を受けてください。

# ほけんだより 4月

下平川小学校保健室発行 平成21年4月16日

ほけんもくじょう  
自分のからだの機子をよくしよう

13名のピカピカの一年生を迎え、新しい一年がスタートしました。新しい環境での生活に、緊張することもあると思いますが、朝ごはんをしっかりと心とからだの疲れをとって、体調をととのえましょう。保健室では、みなさんが元気に過ごせるようにお手伝いします。気分が悪いときやケガをしたとき、からだのことや健康のことについて知りたいときはいつでも来てくださいね。



## 新しい生活がスタートしました

～みんなのからだと心が健康で、楽しく過ごせるための、2つのポイント～

### ★ポイント1

基本は、「はやね・はやあき・朝ごはん」とくにこの時期は、**寝不足**もあり、つかれやすい時です。たっぷり睡眠をとって、からだと心を元気にしましょう。

はやね・はやあきをこころがけましょう



### ★ポイント2

クラスみんなが、元気になかよく過ごせるポイントは「**明るいあいさつと笑顔**」です。まずは自分から、元気にあいさつしましょう。みんなの心が元気になるですよ。



## お世話になる先生方

内科 大蔵 英世 先生  
歯科 石黒 栄代 先生

よろしくお願ひします

## 健康診断スケジュール

項目	日程・実施学年	備考
内科・結核	4/21(全児童)	★体操服着用
ぎょう虫	4/22・23 2日間朝検査 4/23 提出(全児童)	★ 容器等は検査前日に、配布します。
尿検査	4/23 朝採取 4/23 提出(全児童)	
心臓検診(心電図)	5/12 (1年生のみ)	★体操服着用
歯科検診	6/3 (全児童)	★歯磨きを丁寧にしておく

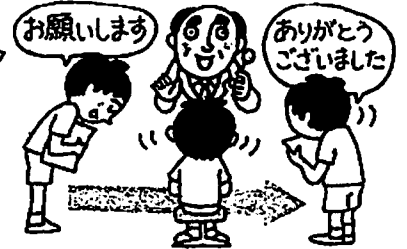
★ 詳細については、後日プリントを配布します。提出物が重なる時期ですが、ご協力をお願いします

## おうちの方へ

元気よく起きられますか 顔色はよいですか 食欲はありますか

調子が悪いのか、と感じたら、熱を測ってみてください

けんしん とき  
検診の時は、  
大きな声であ  
いさつをしま  
しょう!



## 健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせを  
していますので、病院では「心配なし」と診断される  
こともあります  
しかし、詳しい検査を受けたことで見つかる疾病もあ  
りますので、体の状態を知る機会・予防のための定期検診としてと  
らえていただけたらと思います。