

ほけんだより 4月

令和6年4月12日 尾道南高校 保健室

令和6年度がスタートしました！みなさん、春休みはゆっくり過ごせましたでしょうか？
4月は、新しい人との出会いもあり、身のまわりでたくさんの《変化》があります。
気付かないうちに頑張りすぎることがあるかもしれません。すぐに慣れようと思わなくても大丈夫です。
自分の体やこころと相談しながら、ちょっとずつ頑張ってみましょう。

健康診断がはじまります！

今月から6月にかけて、健康診断があります。
自分の体の状態を知り、「元気に生活するために自分に必要なことは何か？」を考える期間にしましょう。
4月の予定をカレンダーにしてみました。すべて受けられるように、予定を確認しておいてください。

月	火	水	木	金	土	日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
		身長・体重測定 視力検査 運動器検査 (2・4年生)		身長・体重測定 視力検査 運動器検査 (1・3年生)	休	休
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	胸部X線検査 (昨年まで未受診の人+1年生)	胸部X線検査 (1年生) 尿検査(1・3年生)	尿検査 (2・4年生)	胸部X線検査 (1年生)	休	休
29日	30日					
休 (昭和の日)	聴力検査(全員) 色覚検査(希望者)					

4月以降の健康診断予定

- 5月 2日(木)・・・心電図検査(昨年まで未受診の人+1年生)
- 8日(水)・・・眼科検診(全員)
- 14日(火)・・・耳鼻科検診(全員)
- 17日(金)・・・歯科検診(全員)
- 29日(水)
- 6月 12日(水) } 内科検診(全員)

★胸部X線検査/心電図検査など
外部の検査機関が関わる日は、早めの時間に
登校してもらうこととなります。(17時頃)
対象の生徒には、
・集合時間
・注意事項
を記載した紙を渡します。
登校が難しい場合は学校へご連絡ください。

～4月の保健目標～

自分の健康状態を知ろう

昨年度に引き続き、南高で養護教諭を務めることになりました。崎山です。
よろしくお願ひします！



健康診断は、何のためにするの？

- 隠れている病気がないか？
 - 病院で治療や検査が必要か？
 - 健康でいるために、学校生活で注意しておくことがあるか？
- など、健康状態を診るための簡単な検査が、学校での健康診断です。

それぞれ何のために検査をするかは、以下の通りです。

- 身長・体重(身体測定)・・・身長と体重のバランスをみるため
- 視力検査・・・授業などで文字が見えにくいことがないか知るため
- 尿検査・・・尿の成分から、病気の可能性がないか確認するため
- 運動器検査・・・姿勢や関節の動きから、ケガのしやすさなどをみるため
- 胸部X線検査・・・レントゲン撮って、肺の状態をみるため
- 聴力検査・・・授業などで必要な音を聴きとれるか確認するため
- 色覚検査・・・自分の、色の見え方を知るため
- 心電図検査・・・心臓の状態をみるため
- 眼科検診・・・眼の病気の可能性がないか確認するため
- 耳鼻科検診・・・耳や鼻に病気の可能性がないか確認するため
- 歯科検診・・・歯や歯肉を中心とした、口の状態をみるため
- 内科検診・・・全身の状態を総合的に診るため

また、健康診断は、法律で定められている大切な行事の1つです。
就職活動で、結果の提出を求められることもあります。
普段病院へかかっていない人は特に、この機会に健康診断を受けましょう。