

# 保健だより

令和8年4月20日(月)

朝日中学校保健室

NO.3

## 耳鼻科健診(4/21)、内科健診(4/22)のお知らせ

☆目的:健康状態を把握し、異常があれば詳しい検査や治療、生活改善につなげる

### 耳鼻科健診

☆耳、鼻、のどの疾病異常の疑いがあるか調べます

〈準備〉

- 直前は鼻水をかまない。
- 髪が耳にかからないようにする。

〈順序〉

- ① 左耳 … 右を向く。
- ② 右耳 … 左を向く。
- ③ 鼻 … 前を見る。
- ④ のど … 口をあける。



### 内科健診

☆心臓や肺、皮ふ、結膜、骨、運動器の状態など総合的に健康状態を調べます。

疾病異常の早期発見とともに症状が現れる前の段階で体の異常や病気のリスクを発見し、将来の健康を守ることも目的の一つです。

〈準備〉

- 体育着に着替える。上半身は1枚だけ着る。
- 背中が見やすいように、できるだけ髪を結んでおく。

〈順序〉

- ① 聴診器で音を聴く ⇒ 自分で服を持ち上げ、聴診器を当てられるようにする
- ② 眼瞼結膜を診る ⇒ 下まぶたを下げる
- ③ 背骨の状態を診る ⇒ 後ろ向きになり、前屈する

