ほけんだより

R7.4.14
No.2
鶴岡市立朝日中学校

健康診断のお知らせ

内科検診　4 月 15 日（火）

どんなことがわかるの？

- 心臓・肺：心雑音、不整脈、喘息など
- 皮膚：アトピー性皮膚炎、湿疹、乾燥肌など
- 背骨・胸郭・四肢：脊柱側わん症など
- 栄養状態：肥満、やせなど

内科検診の受け方

1. 半袖の体育着に着替えておく。髪の毛が長い人は結んでおく。
2. 順番が次になったら、「準備ブース」で上の体育着を外に出しておく。
3. 自分の番になったら「検診ブース」に移動し、名前を言う。
4. 立ったまま、聴診器を入れるために上の体育着を少し浮かせ、
   胸の聴診　→　背中の聴診→　前屈をして背骨の確認　の順に診てもらう。

耳鼻科検診　4 月 17 日（木）

どんなことがわかるの？

- 耳垢栓塞：耳垢がたまり、聞こえが悪くなったり外耳炎を起こしたりする。
- 慢性中耳炎：炎症を繰り返し、鼓膜に穴があき、聞こえが悪くなったり耳だれが出たりする。
- 滲出性中耳炎：鼓膜の内側に水がたまり、聞こえが悪くなる。
- アレルギー性鼻炎：くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状がある。
- 副鼻腔炎：粘性・膿性鼻汁があり、鼻づまりや頭痛、痰や咳などの症状がある。

耳鼻科検診の受け方

1. 耳が髪の毛でかくれないようにしておく。
2. 自分の順番になったら名前を言い、
   左耳　→　右耳→　鼻→　のど　の順に診てもらう。

眼科検診　4 月 18 日（金）

どんなことがわかるの？

- 結膜炎：充血、流涙、痛み、目やになどの症状が強い。
- 麦粒腫：まぶたの急性細菌感染、いわゆる「ものもらい」のこと。
- 霰粒腫：まぶたの慢性肉芽腫性炎症で、しこりが残ることがある。
- アレルギー性結膜炎：目のかゆみ、充血、目やになどの症状がある。
- 眼瞼炎：目の周囲のただれ、かぶれ、かさつき、かゆみ、痛みなどの症状がある。
- 内反症：いわゆる「さかさまつげ」のこと。角膜（黒目）が傷つくことがある。
- 眼位異常：斜視、斜位

眼科検診の受け方

1. 眼鏡を持っている人は、かけた状態で受ける。
2. 眼鏡のかかり具合など(該当者) → 外眼部(全員) →③ 屈折検査(該当者)

の順に診てもらう。

視力検査の結果

ABCDって？

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

健康診断は受けたら終わりではありません

健康診断は、生活を送るうえで支障がないかを調べるのが目的の一つです。疾病や異常の疑いが見つかった場合は「受診のお知らせ」をお渡ししますので、早めに受診してください。一方で、異常がなかったからＯＫというわけでもありません。健康診断の結果を見る時は、「前回の結果と比べてどのように変化しているか」に着目するのがポイントです。さらに、身長や体重などの成長には個人差がありますので、結果を他の人と比べる必要はありません。成長が確認できたら、食事や睡眠、運動の量や質などを見直してみましょう。よりよく成長するための絶好の機会になります。