

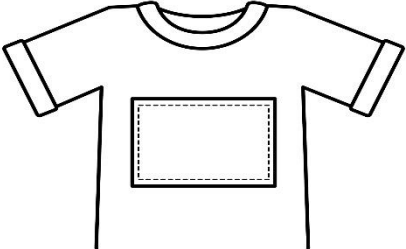




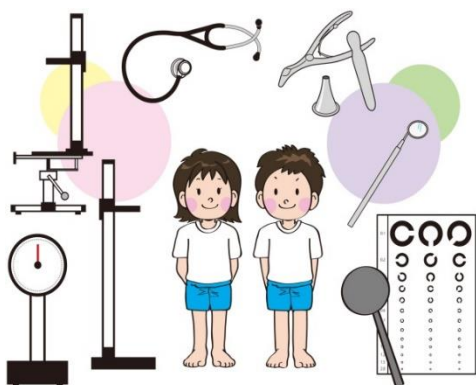
# けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります！

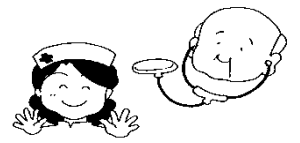
9月から10月にかけて行われる健康診断は、体がバランスよく成長しているか、病気がかかっているかを調べる大切な検査です。自分の体に関心を持ち、健康であることの大切さを知って、ふだんの生活を見直す良い機会でもあります。健康診断が終わった後には、どのくらい大きくなったかを知ることが大切です。もし、健康上の問題点が見つかったら、早めになおしましょう。

 <p>□ 体をきれいに洗う。</p>	 <p>□ 手足のつめを短く切る。</p>
 <p>□ 衣服、うわばきに名前を書き。</p>	 <p>□ 身体測定の日、髪の毛を一つ結びにしない。</p>
 <p>□ 耳あかをきれいに取る。</p>	<p>～保健調査の重要性～</p> <p>健康診断の前に行われる保健調査は、一人一人の健康状態や生活習慣を知る大切なものです。この調査をすることで、健康診断をよりスムーズに行うことができます。</p>

## 10月 健康診断の日程

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
			1 身体測定 (1・2・3年、さくら)	2 身体測定 (4・5・6年)
5	6 尿・ぎょう虫検査キット 配付	7	8 尿・ぎょう虫 検査回収	9
12	13	14	15 歯科検診 (1・3・5年)	16
19	20	21 尿検査 配付予備日	22 尿・ぎょう虫 検査回収 予備日	23






しんだいそくてい  
身体測定

しんちよう たいじゆう  
身長・体重などをはか  
つて、バランスよく成長して  
いるか調べます。


※かみの毛の長い人は、左右  
にわけて結んでおきま  
しょう。



けっかくけんしん ないかけんしん  
結核検診（内科検診でみます。）

けっかく  
結核にかかってないか  
しら  
調べます。


※校医さんが問診票を見て、  
くわしい検査が必要かどう  
か調べます。



にようけんさ  
尿検査

じんそうなどに病気が  
ないか調べます。

※朝、一番のおしっこを  
とってきてください。



しかけんしん  
歯科検診

むしば  
虫歯のほかにも、  
ししゅうびよう  
歯周病はないか、  
かみ合わせやあごの  
じょうたい もんだい  
状態に問題はないか  
しら  
調べます。


※歯は、みがいておきま  
しょう。



ないかけんしん うんどうきけんしん  
内科検診・運動器検診

しん せい かい かんし おと  
心臓、肺、気管支の音  
を聴いて、悪いところが  
ないかを調べます。皮ふ  
や運動器（骨、関節等）、栄養  
じょうたい もんだい  
状態にも問題がないか調べ  
ます。

※校医さんは心臓の音を聴  
いています。  
しず  
静かにしましょう。



がんかけんしん  
眼科検診

め びようき  
目の病気がないか  
しら  
調べます。

※コンタクトの人は  
さきおし  
先に教えてください。



しんでんすけんさ  
心電図検査

しん いじよう  
心臓に異常がないか  
しら  
調べます。

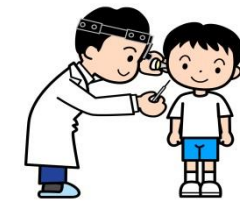
※いたい検査ではありません。  
リラックスして受けま  
しょう。



じびかけんしん  
耳鼻科検診

みみ はな びようき  
耳・鼻・のどの病気が  
ないか調べます。

※今年度校医の先生にみ  
てもらうのは、耳のみで  
す。  
こうい ます  
校医さんの前にきたら  
耳をだしまししょう。



## 健康診断活用の3ステップ

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

### ステップ1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



### ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



### ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう！」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

