

ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
3-1 藤井, 3-2 森
2009年 4月10日 発行

健康診断

始まるよ!!

これから始まる健康診断では、様々な検診・検査を行って、みなさんの体の成長や健康状態を把握し、学校生活を送るのに支障がないかを調べていきます。ただ「漠然と受けるのではなく、一つの検診・検査で何がわかるのかを知るなど、関心を持って受けましょう。そして、この機会に自分の体や健康に目を向け、自分にとって「健康」とは何か、「健康」を維持していくために何に気をつければいいのかを、考えてみましょう!!

➡ 治療勧告書をもったら早めに受診を!!

※ 検診・検査が終了したのちから順次、健康診断の結果をお知らせしていきます。治療の必要がある人や病気が疑われる人には「治療勧告書」をお渡ししますので早めに受診するようにして下さい。

健康診断を受ける

ときの注意!

前日

- お風呂に入って、体を清潔にしておく。
- 耳そうじをしておく。
- ツメを切っておく。
- 早く寝て、体調を整えておく。

当日

- 検査のじゃまにならない髪形にする。
- 検査のときは静かにする。
- 前の人のやり方をよく見ておく。
- 校医の先生の言うことをよく聞く。

子どものメタボリックシンドローム!?

健康診断では、身長・体重の数値は年々上回ってしまいが、体力や運動能力の数値は、ほとんどの項目で下回っています。このような現状の中で、子どもたちにメタボリックシンドロームのデータが見受けられます。運動不足、夜更かし、朝食を取らない不規則な生活習慣は、メタボリックシンドロームになる要因の一つと考えられています。



★メタボリックシンドロームにならないためには?★

- ① バランスのよい食生活 (砂糖・塩分を控え、野菜をしっかり摂る)
- ② 適度な運動と生活リズムを整える
- ③ ストレスをためない
- ④ 夜食をとらない

Ⓜ 大人だけでなく、子どもにも存在しつつある病気であることを知り、おきましよう!!

健康診断

こんな検査があります

(学年によって、検査項目は多少異なります。)

身体測定

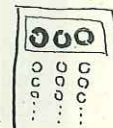
体の発達の様子を調べます。

内科検診

背骨、心臓肺に病気はないかなど、体全体の様子を調べます。

視力検査

見る力がどのくらいあるか調べます。



眼科検診

目の病気はないか調べます。

歯科検診

歯や歯ぐきの病気はないか、歯並びなどの異常はないか調べます。

聴力検査

聴く力がどのくらいあるか調べます。

耳鼻咽喉科検診

耳・鼻・のどの病気はないか調べます。

尿検査

腎臓の病気・糖尿病ではないかなど調べます。

他にも...

心電図・結核・貧血
コレステロールなどの検査もあります。