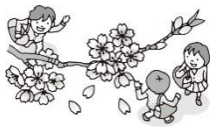
ほけんだより 4月

東海大学付属甲府高等学校保健室 2022年4月1日発行



入学、進級、おめでとうございます。
新年度が始まりました。新しいクラス、新しい友だち…。たくさんの「新しい」に出会い、わくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか？ 早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫です！ 保健室からも、みなさんのことを応援しています。

1年のスタートは 健康診断から！

楽しくすこやかな毎日を♪

Check

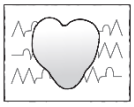
健康診断を受けるまえに…

これだけチェック

- ☐ 提出が必要な書類は期日までに
- ☐ 校医さんからの質問には、きちんと答えよう
- ☐ からだについて不安なことがあれば、校医さんへ伝えよう

1年生 胸部レントゲンも！

心電図検査



心臓に関する病気がないかを調べます。

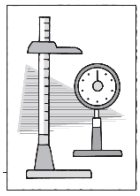
春になるとやってくる、健康診断。よく分からないまま、なんとなく受けていませんか？
でも、みなさんが元気に過ごすために欠かせない大切な行事なのです。しっかり健康診断を受けて今年度も元気にはじめましょう！

Q 健康診断って何のために受けるの？

Answer

- 自分の健康状態や成長を知るため
- 健康に関する問題や病気の可能性を見つけるため
- これからの健康な生活に役立てるため

身体測定



からだの成長を知るために、身長と体重を測ります。「肥満度」を計算し、成長のバランスも確認します。

POINT
- ☑ 身長計の柱に両足のかかとをつけて立とう
- ☑ 体重計の中央へ静かに乗ろう

内科検診

栄養状態や皮膚に問題がないか視診や触診で調べます。心臓・肺・気管の音も確認します。

POINT
- ☑ 聴診器を使って小さな音を調べているので、静かにしよう

歯科検診

むし歯や歯周病がないかを調べます。あごの状態やかみ合わせに問題がないかも確認します。

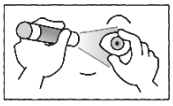
POINT
- ☑ 歯をきちんとみがいておこう

視力検査

見え方が学校生活において支障ないかを調べます。

POINT
- ☑ メガネを持ってくるのを忘れずに
- ☑ コンタクトレンズをしている人は先生に伝えよう

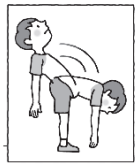
眼科検診



目の病気がないかを調べます。ものを見るときの目の向きや動きに問題がないかも確認します。

POINT
- ☑ 気になることがあれば、担当の先生に伝えよう

運動器検診



腕・脚・背中などの骨や関節、筋肉に問題がないか調べます。

POINT
- ☑ 事前に検査のやり方を確認しておこう

聴力検査

聞こえに問題（難聴）がないかを調べます。

POINT
- ☑ レシーバーを耳に当てて、音が聞こえたら合図を

耳鼻咽喉科検診

耳・鼻・のどの病気がないかを調べます。

POINT
- ☑ 検査前30分以内は鼻をかまないようにしよう

尿検査

糖尿病や腎臓の病気がないかを調べます。

POINT
- ☑ 当日、朝一番のおしっこをとろう

健康診断スケジュール

4月
- ●身体測定；6日(水)（1年）、8日(金)（2,3年）
- ●心電図検査と胸部レントゲン撮影；21日(木)（1年）
- ●尿検査；12日(火)（全校生徒）
- ●内科検診；20日(水)（全校生徒）

5月
- ●耳鼻科検診；9日(月)、10日(火)(抽出者)

6月
- ●眼科検診；2日(木)（1年）
  9日(木)（2,3年抽出者）
- ●歯科検診；11月頃予定（全校生徒）

お世話になる学校医・学校薬剤師の先生方

- 内科医；矢崎 考二 先生（内科小児科矢崎医院）
- 眼科医；古屋 和子 先生（フルヤ眼科医院）
- 耳鼻科医；橘田 豊 先生（橘田耳鼻咽喉科医院）
- 歯科医；篠原 譲治 先生（篠原歯科医院）
- 薬剤師；飯野 智 先生（みさき薬局甲府北口）
- 検査機関；山梨厚生病院

検診は 静かに受けましょう…

新型コロナウイルス 感染予防対策について

手で顔を、さわらないようにしましょう！

手についた**ウイルス**が、目・鼻・口から入って、感染します。

感染症予防には、こまめな**手洗い(30秒以上)**が一番です!!!

毎朝、『健康観察』をしましょう！

体調はいかがですか？「面倒くさいなぁ～」なんて思わず、毎日自分のからだ(体調)と向き合ってください。

朝目覚めたら、必ず検温をし、Classiへ学習記録と一緒に入力しましょう。

体温は、毎朝、担任が確認します。

手洗い後に手を拭くタオルやハンカチは、個人で用意しましょう。貸し借りは厳禁です！