

☆生徒、保護者の皆さんへ

# 保健室から「内科検診」NO.5

H23.5.2青嶺高校・保健室

1 日 時 3年次生 5月 6日(金) 13:00~14:40  
 2年次生 5月 9日(月) 13:00~14:40  
 1年次生 5月11日(水) 13:00~14:40

2 検診の順番 : 3年生 G3男子 → G3女子 → E3 → M3  
 (集合時間) (13:00 13:15 13:50 14:10)  
 2年生 E2 → M2 → G2A → G2B → G2C  
 (13:00 13:30 13:50 14:05 14:20)  
 1年生 G1男子 → G1女子 → E1 → M1  
 (13:00 13:15 13:50 14:20)

- 3 注意事項 : ①教室で、上着を脱ぎ、ネクタイ、リボンはずしカッターシャツのみで保健室へ来る。  
 ②男女別の出席番号順に受診する。  
 ③自分の番になったら名前を言う。  
 ④聴診器で診察を受けるので、待っている時は静かにする。



### 内科検診で何を調べるの？

- ・貧血 まぶたの内側の色をみます
- ・皮膚 皮膚の病気にかかっているかをみます
- ・栄養状態 脂肪や筋肉のつき方から栄養状態をみます
- ・心臓、肺 心臓や肺の音に異常がないかをみます。
- ・背骨、肋骨 姿勢は正しいか、背骨は曲がっていないかをみます

※特に聞きたいこと、身体の不調等気になることがある人は医師に申し出て指導を受けましょう。

**健康診断の結果について**

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもありますが、視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

健康診断の結果、再検査や治療が必要な生徒には、検診が終わるごとに個別に「お知らせ」を渡します。  
**全ての結果は1学期末に渡します。**  
 部活動や通学時間が長くて、医療機関に行く時間を見つけるのは大変ですが、運動や勉強ができるのも健康な体があってこそです。  
 土曜日を利用するなどして、すぐに受診できない人も夏休みが終わるまでには全員が受診できるようにしましょう。

## シリーズ「私の健康観」⑥

今回は進路指導部の梅津先生です。

梅津先生が初めて「健康である」ことを自覚したのは大学2年生の時だったそうです。生命保険に加入しようとして健康診断を受けた時のことです。「血圧が高い」と言われ、ビックリ！！それまでは一度も健康診断で異常なく過ごしてきたので、「生命保険に入れないの？」と思ったそうです。再検査を受けて無事に加入することができたそうです。

「当時の男子大学生の食事はみんなそうだったと思うが、お腹がいっぱいになれば良いとだけ思っていた。最初は自炊をしていたものの、だんだんと友達との外食が多く、野菜などの摂取も少なくなっていった。」と振り返られていました。

昨年、人間ドックに行かれ、健康診断、6ヶ月間の保健指導を受けられてから少しずつ意識が変わってきたとのこと。食事、運動についてその大切さをひしひしと感じているということでした。自覚症状、つまり痛い、だるいなどの症状が出ているわけではないので、つつい楽な生活に流されてしまうのが人の弱いところ。今までと同じ生活をしているだけでは、健康は維持できない・・・と。

最後に、本校生徒の課題はむし歯が多いことですが、梅津先生は〇〇歳の今も全て自分の歯だそうです。すばらしい！！次回は、普通科3年次の村田幸子先生です。

新学期疲れにならないために、意識して心と体をリフレッシュさせて

1日に数分でも好きなことをする  
 いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる  
 ゆるめのお風呂にゆっくりつかう  
 生活のリズムをみださない  
 ストレス解消！  
 笑う門には福来たる  
 朝食がポイント！  
 疲れがとれるよ♡

## 保健室あんな話こんな話

春休みのある日、野球部のある生徒に連絡をすることがあってグラウンドに行きました。生徒はみんな大きな声ですがすがしい挨拶をし、とても心地よい気持ちにしてくれました。

一人の生徒に連絡を終えた時、グラウンドの遠く離れたところから「・・・」と私の方を向いて大きく叫ぶ生徒がいました。「何？」と尋ねると、「むし歯の治療が終わりました！！」と言っていたのです。離れたところから大声で報告するような内容ではないのですが、彼はきっと私を見かけた時に思わず声が出てしまったのでしょう。

身体計測の度に「むし歯は自然には治らない」「就職をしたら今よりもっと忙しくなる」「自分の子どもをむし歯だらけにしてしまう親になるつもり？」と厳しいことも言いながら、将来自分の体を大切にできる大人になってくれることを願っています。

(藤本)