



平成30年5月9日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

# 内科検診のお知らせ

日 程 平成30年5月10日(木) 8:50~  
対 象 2・3年生  
場 所 保健室  
担当校医 田口智子先生(ゆき医院)  
服 装 男子:Tシャツ等の脱ぎやすい服装。  
女子:検診前に上半身はジャージ一枚になります。  
検 診 順 3年生 → 2年生



※授業の関係で順番が変更になることもあります。

## 注意事項

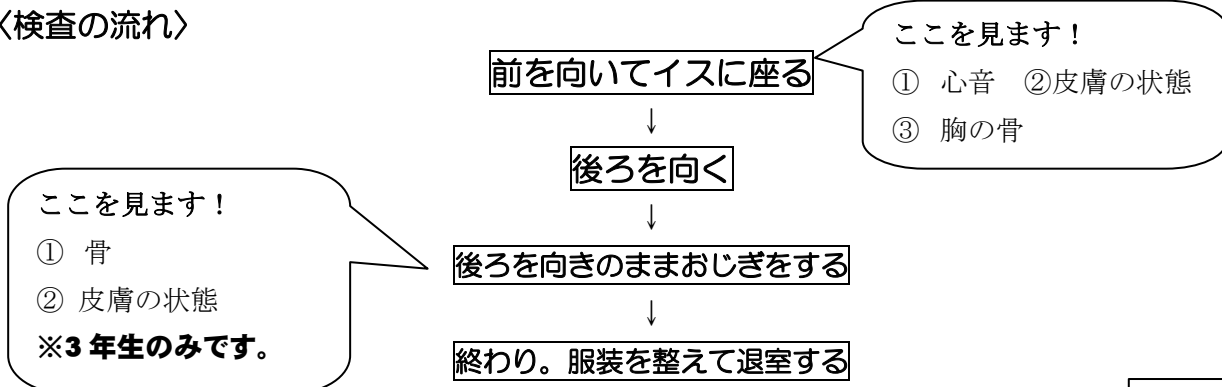
- ① 男子:Tシャツ等の脱ぎやすい服装で登校する。  
女子:上半身ジャージを持参し、脱ぎやすい服装で登校する。
- ② 廊下で待っている間や保健室内では静かにしましょう。(先生は、聴診器で体内の小さな音を聞いています。騒いだりすると、聞き逃してしまいます。)

## ※結核検診について

対象者:先日提出した結核検診問診票に1つでも「はい」と答えた人  
・検診は内科検診の中で行います。

※3年生は脊柱側彎症検診も併せて行います。

## 〈検査の流れ〉



裏面に続く

# 内科検診について

内科検診では学校医の先生に体の様子を診てもらいますが、ふだんから自分の体に關心をもち、状態をチェックしておくことが大切です。たとえば、顔色や皮膚、脈拍、排便のリズムなどは、チェックしやすいもの。こまめに調べて、健康管理に役立ててください。

## 自分でチェック!

### ①喉・気管

ぜいぜいしたり、呼吸が苦しかったり、痰が出たりしていませんか？ そんな症状があるときは、早めに受診しましょう。

### ②顔色

顔色はいいですか？ 貧血防止のために、レバーやほうれん草など鉄分を多く含む食品を摂りましょう。

### ③皮膚

カサカサしていたり、湿疹（にきび）ができていたりしていませんか？ 胃や腸など消化器官が弱っていると、皮膚のトラブルとして現れることがあります。

### ④脈拍

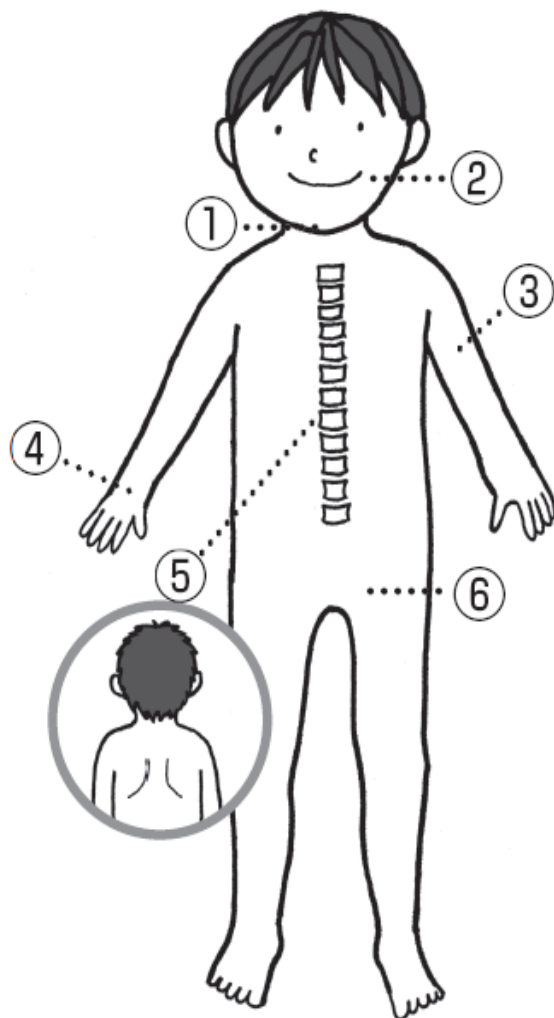
脈拍の強さ、リズム、回数で心臓の様子がわかります。

### ⑤背骨

背骨がまがっていませんか？ 左右の肩甲骨の高さが違って見えるときは、背骨が曲がっている疑いがあります。

### ⑥排便

便秘していませんか？ 便秘予防のために、食物繊維を多く含む野菜を食べたり、適度に運動したりしましょう。朝、トイレに行く習慣も大切に！



## ★脊柱側弯症とは？

正常な背骨は前からみるとまっすぐですが、側弯症では左右に曲がっています。側弯症は、姿勢の悪さなどによっておこる一時的なものもありますが、多くは「特発性側弯症」と呼ばれるねじれを伴うものです。重症になると胸を圧迫して肺や心臓に異常を起こすことがあるので、早く見つけて、早く治療を始めることが大切です。

