



令和6年4月13日
練馬区立上石神井中学校
保健室

春の味覚として有名なタケノコ。漢字では「筍」と書きます。
「一句（10日）で竹になる」ことを表します。実際、タケノコの成長はすさまじく、1日に1メートル以上大きくなることもあるそうです。タケノコほどのスピードはなくても、みなさんの体も毎日成長しています。栄養のあるものを食べてぐっすり眠り、元気に成長してってください。



クイズ。健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？
クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。
太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ① ○×

身長を測る時は少し上を向く。

眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ ② ○×

目の動きを見たいので、検査中は目をぐるぐる回しておく。

視力検査

見えにくくないか調べます。

受け方クイズ ③ ○×

裸眼の視力がわかれば○K。メガネやコンタクトレンズはいらない。

耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか調べます。

受け方クイズ ④ ○×

耳の中が見えやすいように、前日に耳そうじしておく。

聴力検査

聞こえにくくないか調べます。

受け方クイズ ⑤ ○×

聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。

尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。

受け方クイズ ⑥ ○×

朝一番のおしっこをとる。

内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦ ○×

聴診器を使えば音ははっきり聞こえるので、待っている間は話していてもいい。

歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑧ ○×

いつもの口の中の状態を知るため、歯みがきをしなくて受ける。

運動器検診

体の動きに問題がないか調べます。体にゆがみがないかも確認します。

受け方クイズ ⑨ ○×

動作ができない時は、無理に動かさない。

クイズの答え

- ① × 少しあごを引いてまっすぐに前を見ましょう。
- ② × 医師の指示に合わせて、目を動かしましょう。
- ③ × 度数があっているかも調べるので、メガネは必ず持ってきましょう。
- ④ ○ 髪の毛が長い日とは耳にかけるなどして、耳が出るようにしましょう。
- ⑤ × 音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。
- ⑥ ○ 朝一番でないと、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。
- ⑦ × 心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待ってもらいましょう。
- ⑧ × 歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。
- ⑨ ○ 無理やり動かすとけがをしてしまうかもしれません。

保健室はこんなところです

できること



できないこと

1 ケガの手当をする→○

→「いつ、どこで、どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、傷口を洗ってから来てください。



2 体調が悪い時に休む→○

→元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。熱が高い時やかぜ症状がひどい時は、保健室で休まず、早退することもあります。

3 話を聞いてもらう→○

→悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。秘密は守ります。

4 体や心について学ぶ→○



→みなさんの体と心は毎日成長しています。身長のこと、病気の事等、疑問や不安があればいつでも聞きに来てください。

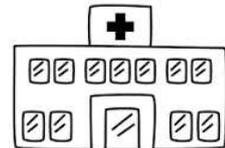
5 薬を渡す→×

→薬は病院で出すもので、保健室ではできません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきて使いましょう。その際、友達には絶対あげないようにしてください。



6 治療をする→×

→保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院でもらってください。



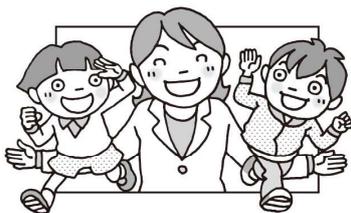
体も心も成長しています

身長や体重みたいに大きさを測ることはできませんが、体と同じようにみなさんにはどんどん育っているところがあります。それは、一体どこでしょうか。誰かと関わったり、新しい出来事に出会って考え感じたりする……。そんな一日一日の積み重ねで、みなさんの「心」は少しずつ大きくなっているのです。睡眠や食事が体に必要なように、心の成長にも必要なものがあります。例えば、

①人と会うこと ②勉強すること ③悩むこと ④自分を知ること などです。

心は一人ひとり違って、成長の仕方も人それぞれです。自分の心も相手の心も大切にしながら過ごせると良いですね。

みなさんが心も体の健康に過ごせるようにサポートしていきます。一年間よろしくお祈りします。



養護教諭