

## しっかり準備をして健康診断を受けましょう

指導 東京学芸大学附属竹早小学校 養護教諭 田岡 朋子 先生

健康診断は、自分の体について知るチャンスです。この機会に自分の体の健康状態や生活習慣を見直し、健康な生活を送るためには、どのように行動していけばよいかについて考えてみましょう。健康状態をきちんと調べてもらうためには、しっかりと準備をし、注意を守って検査を受けることが大切です。

### 健康診断前の準備と注意点

#### ● 前の日には ●

- お風呂で体を洗いましょう。
- 手足のつめを切りましょう。
- 下着や体育着などに名前が書かれているかを確認しましょう。
- 尿検査があるときは、ビタミンCの入ったジュースなどは飲みません。



#### ● 当日の朝には ●



- (尿検査に向けて) 尿をとる場合は、起きてすぐにとりましょう。
- (歯科健診に向けて) 朝食後に歯をみがきましょう。
- (身長・体重測定に向けて) かみの毛が長い人は、検査のじやまにならないかみ形にします。
- 忘れ物をしないように確かめましょう。(例：体育着、眼鏡、尿など)

#### ● 検査中は ●

- 担任や養護教諭の先生の注意や指示をしっかりと聞きましょう。
- 校医の先生にあいさつをし、質問にははっきりと答えましょう。
- 静かに順番を待ちましょう。
- 検査結果は、大切な個人情報です。友だちと結果を見せ合うのはやめましょう。



## 健康診断で調べること

### 内科

ちょう診器を使って心臓や肺に異常がないかを調べたり、皮ふの状態を見たりします。



\*検査中は静かに待ちましょう。

### 歯科

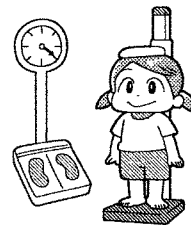
口の中を見て、むし歯や歯肉炎がないかどうかや、歯並びの状態などを調べます。



\*しっかりと歯みがきをしておきましょう。

### 身長・体重

前に測ったときと比べて、身長と体重がバランスよく成長しているかどうかを調べます。



\*かみが長い人は、頭の上や後ろでかみを結ばないようにします。

### 視力

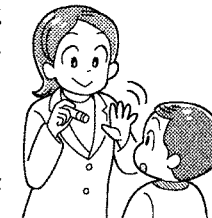
学校生活を送るうえで、問題なく見えているかどうかを調べます。



\*コンタクトレンズを使っている人は、先生に伝えておきます。眼鏡を持っている人は、持参します。

### 眼科

目や目の周りに病気や異常がないかどうかを調べます。



\*前かがみが目に入らないようにしておきましょう。

### 聴力

専用の機械を使い、高い音や低い音がしっかり聞こえているかどうかを調べます。



\*小さな音を聞く検査です。静かに受けましょう。

### 耳鼻いんこう科

耳や鼻、のどなどに病気や異常がないかどうかを調べます。



\*かみの毛で耳がかくれる人は、ヘアピンなどで止めておきましょう。

### その他

尿・心電図・運動器・結核など



心電図検査の様子

保護者の方へ：健康診断でのプライバシーや心情への配慮について 健康診断の実施においては、正確な検査・診察に支障のない範囲で、お子さんのプライバシーや心情に配慮した対応を行っています。