

入学・進級おめでとう♪

京都府立城陽支援学校

気持ちもあらたに元気で高校生活を楽しみましょう。

## 定期健康診断日程

- 4月10日(水) 発育測定
- 4月15日(火) 歯科検診(2・3年)
- 4月24日(木) 心電図検査(1年)
- 4月25日(金) 耳鼻科検診
- 5月1日(木) 眼科検診
- 5月2日(金) 内科検診
- 5月14日(水) 歯科検診(1年)
- \*上記以外に検尿・ぎょう虫検査  
レントゲン撮影(1年)があります。



いろいろな健康診断を受けます。これから1年間「健康」で過ごせるためにうける検査です。休まないようにしましょう。

## 健康診断クイズ

**Q** 内科検診で、まぶたの裏を見るのはなぜでしょうか？

① 目の動きを調べる  
② 貧血かどうかを調べる

.....

まぶたの裏側の色を見ると、体に異常がないかどうか分かります。白すぎるときには、貧血のうたがあります。(②...㊴㊵)

**Q** 尿検査では、何が分かるのでしょうか？

① 体中の水分量  
② 腎臓病や糖尿病にかかっていないか

.....

おしっこをつくる腎臓に異常があると、おしっこの中に血液・たんぱく・糖などが混じることがあります。提出日に忘れないように、前日にトイレにコップを置いておきましょう。(②...㊴㊵)

**Q** 心電図検査では、何を調べるのでしょうか？

① 心臓の動き  
② 心臓の大きさ

.....

心臓は、動くときに弱い電流を出しています。心電図ではそのようすを記録して、心臓の動きに異常がないかを調べます。少しくすぐったいですが、痛くありません。(①...㊴㊵)

**Q** 結核って、体のどこで病気でしょうか？

① 肺  
② 骨

.....

結核菌という菌が人から人にうつってかかる、肺の病気です。はじめはカゼのような症状が出て、ひどくなると呼吸ができなくなってしまいます。早めに気づいて治療することが大切です。(①...㊴㊵)

**Q** 歯科検診で、歯医者さんが言う「C O (しーおー)」って、どんな意味でしょうか？

① 治療した歯  
② むし歯になりそうな歯

.....

むし歯になりかけている歯の記号です。放っておくとむし歯になってしまうので、歯みがきのしかたや食べ物を見なおしましょう。(②...㊴㊵)

**Q** これは、体のどこを調べるための器具でしょうか？

① 耳の中  
② 鼻の中

.....

これは、耳鏡です。耳の穴の中に差し込んで、耳の通り道や、鼓膜に異常がないかを見ます。痛くないので安心です。(①...㊴㊵)

各検査の前に  
**歯科検診**→ 歯を磨いてうがいをしましょう。  
**内科検診 心電図レントゲン検査**→ ブレーザーは教室で脱いできましょう。内科ではからだのことで気になることは遠慮なく聞いてください。  
**検尿**→ 朝いちばん最初の尿をとりましょう  
**ぎょう虫検査**→ 忘れないように寝る前にふとんのところにおいておきましょう  
**耳鼻科検診**→ 自分でとれる耳垢はとっておきましょう



@保健室利用は原則休み時間です。(ほっこりするのとはかまいませんが、休んでいる人がいるかもしれないので静かにしましょう。)

授業中にしんどくなったり、作業でけがをした場合は必ず先生に言ってからきてください。

@けがをしたとき・・・大きなけがなどで病院に行かなければいけないときは、家庭に連絡をしますが、場合によっては学校から病院に連れて行くこともあります。応急処置のみで継続しての手当てや家庭でのけがは原則として処置しません。

@気持ちが悪いとき・・・休むことでよくなると思われるときや、様子を見るときのみ休みます。めやすとして1時間です。それでよくなるないときは早退をすすめます。

@薬について・・・保健室では飲み薬は置いていません。(家庭からもってきたお薬(かぜ薬など)は担任に言ってから飲みましょう。)

## 保健室を利用するときは・・・



## 高校生活にむけて大切なこと

きほんてきせいかつしゅうかん かくりつ  
**基本的な生活習慣の確立です!**

基本的な生活習慣とは・・・1 早寝・早起き (時間の管理ができる)

2 食事がしっかりとれる。(朝・昼・晩とバランスのとれた食事がとれる。自分で栄養などを考えて選んで食事ができる。)

3 あいさつがしっかりとれる。(笑顔でね!)

4 生活の目標や計画を自分自身でしっかりと立て、それを実行できる。

5 身の回りの整理・整頓、掃除等が自主的にできる。

6 服装や髪形を正しく整えられる。

7 社会や家庭、学校等のルールをしっかりと守ることができる。

いろいろあるけど。。。  
 ひとつずつできることから  
 がんばろう!