

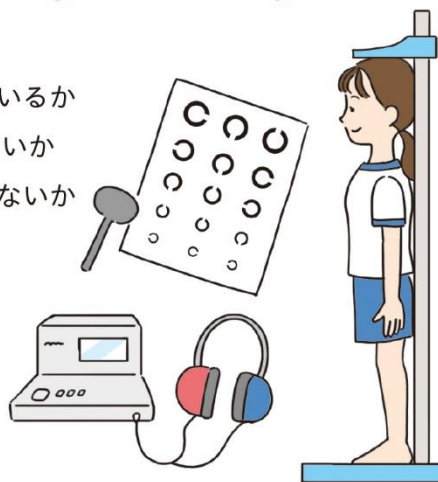
保健だより 4月



令和6年度 中央国際高校 保健室

健康診断 ～何を調べる？目的は？

- **身体計測**…身長・体重、成長の様子はどうか
- **内科**…心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
- **運動器**…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- **歯科**…歯やあご、歯肉（歯ぐき）に異常や病気がないか
- **耳鼻科**…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- **眼科**…目や目の周囲に異常や病気がないか
- **視力**…目がどのくらい見えているか
- **聴力**…耳がどのくらい聞こえているか
- **結核**…「結核」という病気の疑いがないか
- **尿**…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



そして、健康診断の主な目的は「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受けとめ、考えていってほしいと思います。

重要！健康診断の準備

健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。正確に把握するためにはしっかり準備することが重要。前日まで・当日は、次のことを実行してください。

[前日まで]

- なるべく早く寝る
- お風呂に入る
- 手・足の爪を切る

[当日]

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないかチェックする
- 長い髪は下のほうで結ぶ



～正しい検査結果を得るために～

尿検査前日の注意点

✓ 寝る前に必ず
排尿しておく

✓ 激しい運動を
しない

✓ ビタミンCが多く入ったジュースや
サプリメントなどをとらない

