

# ほけんだより

令和8年4月15日  
東京都北区立赤羽岩淵中学校  
No.3 保健室

2・3年生

## 16日(木)は

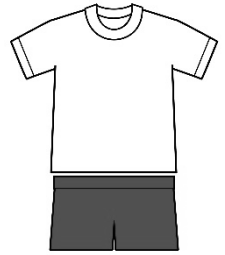
### ないかけんしん 内科検診です

日時：4月16日(木) 13:30～  
3年生→2年生の順です。

場所：保健室

服装：体育着(半袖、短パン)

※ジャージ登校です。中には体育着・  
ハーフパンツを忘れずに着用してきま  
しょう。



### 内科検診の目的・・・からだ全体の様子を診ることで

- ①心臓など内臓の病気の聴診(聴診器)による診察
- ②顔色や皮膚、背骨、栄養状態などの観察
- ③結核問診票による結核の一次健診
- ④運動器検診保健調査による一次健診

### 《受けるときの注意》

- 前日は入浴し、手足の爪は切っておくようにしましょう。
- 髪の長い人はまとめておきましょう
- 検診前は安静にしましょう。

※昼休みに校庭等で遊んだ場合、汗をしっかりとふいて、服装を整えてください。

- 廊下で待っている間は男女別出席番号順に整列、静かに順番を待ってください。美術室や7組は授業中  
です。(聴診器で、心臓の音や呼吸音を聴いています。保健室内も静かにしましょう。)

### 内科検診の受け方

- ①6人ずつ保健室に入り、緑の線の位置で順番を待ってください。  
そして、1人出たら1人入ってください。(入口：7組側、出口：昇降口側)
- ②前の人の受け方を見て、自分の番になったらスムーズに入れかわって校医の先生の前に  
立ってください。  
☆両手はからだのわきに。心臓や呼吸の音を聞きます(正面→背中)  
☆せぼね・運動器のチェック(問診票でチェックのあった人)をします。
- ③終わったら、校医の先生へ軽く一礼して静かに教室に戻ります。

全体を考えながら、自分の動きや態度に注意してください。

### 自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。  
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

#### 原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？  
メディアの使用時間はどうして  
たか？心配  
ごとや悩みご  
とはあります  
か？



#### 自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調  
に応じてできることを考えてみ  
ましょう。  
保健室でも  
アドバイス  
します。



#### 次にならないためには？

原因を踏まえて生活を直し、  
根本的な解決を目指しましょう。  
なんだか調子が悪いな、とい  
うときこそ自分の体や心と向き  
合う良いきっかけ。自分の健康  
を守れるのは自分だけです。