

保健だより 5月号

2025.5.13 千歳市立東千歳中学校 No. 4

明日は内科検診です！

日 に ち : 5月14日(水)
時 間 : 14:00 ~
会 場 : 保健室
順 番 : 学年順、出席番号



当日の服装

- 上は、Tシャツ・下着シャツ
(会場までは上着を着ていても良いです)
- 下は、ジャージ

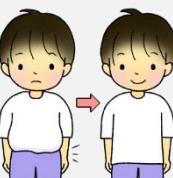
診てくださる先生は、
学校医の内藤広行先生です。
(市立千歳市民病院)



自分の番が来たら、挨拶をし、名前を名乗りましょう！

~注意すること~

- ・前の日の夜は、お風呂に入ってからだを清潔にしましょう。
- ・髪の毛の長い人はゴムで結んでおきましょう。
- ・検診前にシャツの裾はズボンから出しておきましょう。
- ・聴診器で、心臓や呼吸の小さい音を調べるので、静かに待ちましょう。



保護者の皆様へ

結核・運動器の問診票のご記入、ありがとうございました。
内科検診の結果は、医師より所見があった場合のみお便りでお知らせいたします。

内科検診では何を調べるの？

貧血はないか

あっかんべーをしてまぶたの裏側を見ます。
白っぽいと貧血気味！

栄養状態、成長ぐあいはどうか

皮膚の色・つや・体つきなどを見ます。

骨や関節、筋肉、四肢といった運動器の状態は良いか



心臓や肺に異常はないか
聴診器を胸に当てて、心臓や呼吸の音を聴きます。

姿勢は良いか 背骨は曲がっていないか



皮膚の病気はないか

内科検診に向けて、自分のからだの状態をチェック！

- 朝ごはんはきちんと食べていますか？
- 夜はぐっすり眠っていますか？
- 甘い誘惑には要注意！ジュースやお菓子はほどほどにしていますか？
- 便秘が続いたりせず、おなかは毎日すっきりしていますか？
- 運動した時以外に、胸が苦しくなったり、ドキドキすることはありますか？
- 立ちくらみや、フラフラすることが頻繁にありますか？
- 頭痛が頻繁に起こりますか？
- 疲れやすいと感じことがありますか？
- その他にからだに違和感を感じことがありますか？

健康に過ごすために、自分のからだについて知ることはとても大切なことです！
チェックをしてみて気になったことや、内科検診についてわからないことがあれば、
いつでも相談に来てくださいね。

