

## 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

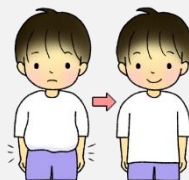
診てくださる先生は、  
学校医の<sup>ないとうひろゆき</sup>内藤広行先生です。  
(市立千歳市民病院)



### 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体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。

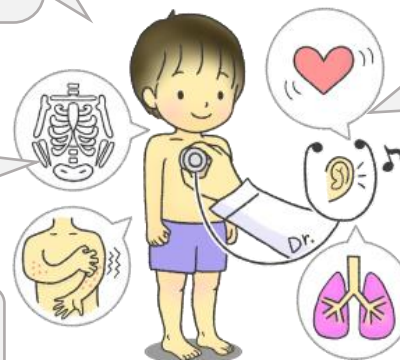
骨や関節、筋肉、四肢といった  
運動器の状態は良いか

姿勢は良いか  
背骨は曲がっていないか

### 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。

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？
- ☐ 夜はぐっすり眠れていますか？
- ☐ 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？
- ☐ 疲れやすいと感じることがありますか？
- ☐ その他にからだに違和感を感じることはありますか？

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。

