

ほけんだより

福生市立牛浜もくせい中学校

健康診断号

令和8年4月

内科検診 特集

★事前に読んでから検診を受けましょう。

- 1 日時・対象 4月10日（金）、4月21日（火）、4月24日（金） 13:00～
- 2 場所 三小 保健室
- 3 医師 セザイ皮フ科しゅういち内科クリニックの先生
- 4 実施手順

（1）保健室に入ったら、上着の裾を出し、検診しやすい状態にする。

（2）呼ばれたらつい立ての中に入り、名前を言っている座る。

（3）問診票による「結核検診」と「運動器検診」もあわせて行う。

（4）検診の時、医師に診てもらうのは

- ① 聴診 : 心臓の音や呼吸の音を聞く
- ② 触診 : リンパ腺を見る
- ③ 視診 : 貧血かどうかや皮膚の状態を見る
- ④ 脊柱 : 背骨の形を見る
- ⑤ 結核検診や運動器検診でチェックされている人はくわしく診る



福生第一中学校【保健室】

☎042-551-0321

できない≠異常

運動器検診の保健調査票を配布しました。そこに書かれたポーズをとって、できるかどうかをおうちでチェックしてもらいます。

一つ知っておいてほしいのは、そのポーズができないからといってすぐさま「異常」「病気」というわけではないということ。普段そういった体の使い方をしていないからできないだけで、少し練習するとできるようになることもあります。

痛みがある場合は少し心配ですが、そうでない場合はもしチェックがついても心配し過ぎないでも大丈夫です。

気になるところはありますか？

内

科検診では、学校医の先生が聴診器で体の中の音を聞いたり、顔色や肌の様子から栄養状態を見たりして、総合的に健康であるかどうかをみてくれます。ただ、自分の体の様子については自分でできる発見もあります。

たとえば…

👉 なんだか前とは様子が違う

👉 よく頭やおなかが痛くなる

👉 昼間に眠くなる

👉 ケガをすることが多い

気がつくことができたなら、それは改善のチャンス。相談事項として内科検診の問診票に記入するのも良いですね。