



北海道大谷室蘭高等学校  
2023年4月7日  
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。

養護教諭の<sup>ほご</sup>法貴と申します。健康な学校生活を送ることができるよう健康面からみなさんを支えていきます。体調がすぐれないときや何かあったときはいつでも保健室に来てくださいね。

いよいよ新年度が始まりました。新しい出会いにわくわくする一方で、緊張や不安で疲れる人も多いのではないのでしょうか。しっかり食べて寝て、自分のペースで進んでいきましょう。



4月から6月にかけて健康診断を行います。健康診断は、自分のからだについて知ることのできる良い機会です。健康診断の結果は、異常疑いありの場合のみ通知いたします。治療する必要のある場合は、早めに病院を受診してください。尿検査、内科検診、心電図検診、胸部 X 線検査は、欠席をする<sup>と</sup>個人で病院を受診してもらうこととなりますので、体調管理に気を付けてくださいね。



月	日	健診項目	対象
4	10日(月)	身長・体重・視力検査	全学年
		聴力検査	1・3学年
	11日(火)	尿検査1次	全学年
	12日(水)	尿検査(予備)	
	13日(木)	内科検診	全学年
心電図・胸部 X 線検査		1学年	
5	11日(木)	色覚検査	1学年

### 【保護者の皆様へ】

本校では「明日佳グループ 札幌健診センター」に胸部 X 線検査、心電図検査、内科検診を依頼しております。つきましては、問診票へのご記入が必要となります。

明日佳グループ札幌健診センター同様、本校も個人情報保護に十分に留意し、検診以外のものには使用しないことといたしますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

#### ○問診票について

運動器検診問診票、健診センター指定の問診票へのご記入をお願いいたします。

4月13日(木)に実施する胸部 X 線検査、心電図検査、内科検診にて使用いたしますので、**4月11日(火)までに必ず担任へご提出**をお願いいたします。

なお、健診センター指定の問診票(色付きのもの)は、学校での再発行ができませんので紛失等には十分にご注意ください。万が一紛失した場合は、養護教諭までお知らせください。

## 健康診断の受け

### 【身長】(全学年)

1. 靴を脱いで、背中、お尻、かかとの3点を柱につけ、まっすぐ立つ。
  2. 耳と目の高さが水平になるように、少しあごをひく。
- ※ 髪を束ねる場合は左右に分けるか、低い位置で結びましょう。

### 【体重】(全学年)

1. 静かに体重計に乗り、計測が終わるまで動かない。
- ※ 計測結果から衣服分の1Kgを引いて記録します。

### 【視力検査】(全学年)

1. 指示されたランドルト環の切れ目を答える。
  2. 検査終了後、使用した遮眼器をアルコール綿で拭く。
- ※ 眼鏡やコンタクトレンズを着用している人は必ず持参し、着用した状態で検査を受けましょう。

### 【聴力検査】(1.3 学年)

1. レシーバーを耳に当ててスイッチを持ち、音が鳴り続けている間スイッチを押し続ける。

### 【尿検査】

1. 検査当日、朝一番の尿を少し出して中間の尿を紙コップにとる。
  3. 茶色い入れ物(スピッツ)に尿を入れ、名前ラベルを貼って 提出する。
- ※ 前日はビタミンCの多く含まれたお茶やジュース、薬剤は避けてください。  
前日からの採尿は、雑菌の繁殖や検査結果の誤りにつながるため、必ず当日に採尿してください。  
1次検査で出せない場合は、予備日または2次検査の時に必ず提出してください。

### 【内科検診】(全学年)

1. 自分の順番が近くなったらブレザー・セーターは脱ぎ、ネクタイ・リボンは外す。
  2. 医師に名前を伝え、検診を受ける。
- ※ 1学年は、心電図・胸部X線検査後に行う為、ジャージで検査を受けます。

### 【心電図・胸部X線検診】(1 学年)

1. 1時間目が始まるまでにジャージに着替えておく。
  2. 担当の先生の指示に従い、心電図(大会議室)→内科検診→胸部X線(生徒玄関前)の順で行う。
- ※ ジャージで検査を行います。制服のシャツ・ブラウスではなく、必ず長袖(半袖)に着替えて下さい。  
ボタン、柄、刺繍、胸ポケットは白く写ることがありますので、無地のTシャツを着用して下さい。

### 【色覚検査】(1 学年)

1. 養護教諭の指示に従い、検査表に描かれているものについて答える。

検査結果はプライバシーです。覗かない、聞かない、からかわない。  
個人の成長は違いがあって当たり前です。