

身体測定

身体測定、視力、聴力検査の受け方

当日記録用紙が配付されるので、各担当場所の記録の先生に渡します

身長



- ① 背中・おしり・かかとを柱にピッタリつけます
- ② 背筋を伸ばします
- ③ あごを引きまっすぐ前を見ます
※髪の毛の結ぶ位置は低めにしましょう

体重



- ① 乗り降りは静かに行いましょう
※体重は、内臓・血液・骨など身体全部の重さです

視力検査

…目の見えにくさがないか調べます



- ① 右目→左目 の順で検査します

※両目をあけたまま、遮眼器で片目をおおいます

※メガネ/コンタクトレンズを使用している生徒は、当日必ず持って（つけて）きてください

聴力検査

…耳の聞こえにくさがないか調べます



- ① 右耳→左耳 の順で検査します

- ② 音が聞こえている間はボタンを押します

※1・3年生のみ検査を行います

今日の身体測定から健康診断が始まります。

保健だよりをよく読んで先生からの説明をよく聴き受けましょう。

次の3つのルールを大切にしてください。

ルール1：見ない

他の人の検診の様子や結果を見たり、のぞいたりしてはいけません。

絶対やめましょう！

個人情報です。

ルール1：言わない

他の人の体格や健康状態について意見を言ったり、からかったりしてはいけません。

言われた人はとても傷つくことが多いです。

ルール1：比べない

他の人の結果や平均値と自分を比べて悩みすぎないでください。

身体や健康状態は、一人ひとり違って当たり前のものです。

何か困ったことや不安なことがあったら気軽に相談してください♪

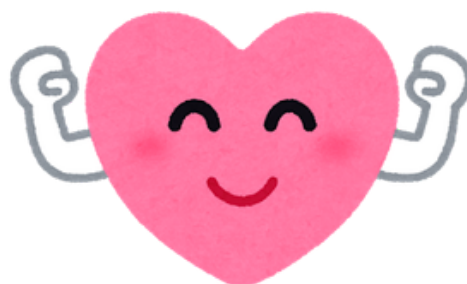
内科検診

服装：上は半袖体操着、下はハーフパンツ

検診手順：①下まぶた ②のど ③お腹・胸 ④背中 ⑤背骨

△注意事項△

- ・前日は入浴をし身体を清潔にしましょう
- ・髪の毛の長い人は束ねておきましょう
- ・番号順に並び、名前を伝えましょう



？どんな事をみているの？

★心臓・肺★

聴診器をお腹や胸、背中にあてて心臓の脈打つリズムや呼吸をしたときの肺の音に異常がないか診ます

★貧血★

皮膚の色やまぶたの内側の色を診ます

★結核★

聴診器で肺の音を聴いたり、舌圧子でのどをよく診たりします

★皮膚★

皮膚の病気（湿疹など）がない診ます

★脊柱・四肢★

姿勢は正しいか
背骨は曲がっていないか
手足の形や動きはどうかなど診ます



校医の先生は、聴診器で身体の小さな音を聴いています。
物音を立てたり、騒いだりせず静かに待ちましょう。

歯科検診

検診手順：

①大きく「ア」の口

②先生から指示があったら「イ」の口

朝、丁寧に歯磨きをしてきてください



？どんな事をみているの？

私たちは、食べることで栄養を取り入れ生きています。

「食べる」ためには、歯や歯ぐき、あごの健康がとても大切です。

むし歯やむし歯になりそうな歯はないか、

歯ぐきは健康か、歯並びはどうか、あごの動きは・・・？など診ています。

歯の状態

- C → むし歯
- C o → むし歯になりそうな要注意の歯
- / → 健康な歯
- → 治療済みの歯
- × → 乳歯のむし歯になりそうな要注意の歯

校医の先生が
言っていることは
こんなことだよ

歯ぐきの状態

- 0：歯ぐきは健康です
- 1：少し炎症を起こしていて要注意
- 2：炎症がひどくなっています！治療が必要です！

歯の汚れ（歯こう）の状態

- 0：ほとんど汚れていません
- 1：少し汚れがついています（歯の1／3以下）
- 2：たくさん汚れがついています（歯の1／3以上）



歯並び、かみ合わせ、あごの状態

- 0：問題ありません
- 1：少し気をつけて様子を見てください
- 2：歯科医での詳しい診断が必要です

歯鏡という器具を使って口の中を診るよ

耳鼻科検診

検診手順：①右耳 ②左耳 ③鼻 ④のど

⚠️注意事項⚠️

- ・前日に耳掃除をしましょう
- ・当日は検査前に鼻をかんでおきましょう
- ・耳を診てもらうため髪の毛が耳にかからないよう結ぶか止めるかしましょう

☆耳の検査☆



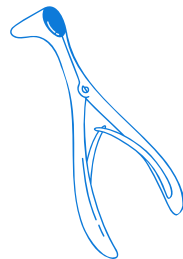
- ①「耳鏡」という道具で耳の中を診ます
こんな形をしているよ→



☆鼻の検査☆



- ②「鼻鏡」という道具で鼻の中を診ます
こんな形をしているよ→



☆のどの検査☆



- ③「舌圧子」という道具でのどを診ます
こんな形をしているよ→



よく指摘があるもの

「耳垢」…耳垢で鼓膜がよく見えない状態

「アレルギー性鼻炎」…アレルギー物質により鼻水やくしゃみ、鼻づまりがある状態

「副鼻腔炎」…鼻の奥に炎症や膿がある状態

眼科検診

検診手順：①まぶた ②瞳の動き



⚠️注意事項⚠️

- ・前髪が目に掛かる人は、とめるか結ぶかしましょう
- ・検診前に目をこすらないようにしましょう
- ・検査中は校医の先生の目を見ましょう
- ・メガネは外します。コンタクトはつけたまま受けられます

眼科検診で見つかることのある病気

結膜炎

【結膜炎：目が赤い・目やにが出る】

感染力が強く出席停止になる「ウイルス性」と、花粉や汚れが原因の「アレルギー性」があります。予防の基本は「手洗い」と「タオルの共用禁止」です。かゆくてもこすらず、早めに眼科へ行きましょう。

【睫毛乱生・内反症：まつ毛が目刺さる】

まつ毛が内側を向き、黒目を傷つけてしまう病気です。ゴロゴロしたり涙が出たりし、放っておくと視力に響くこともあります。治療でラクになるので、「いつもチクチクする」人は眼科で相談しましょう。



尿検査

配付されたらすぐにやる必要があります！

配布物：①尿を入れる容器

②提出用の紙袋 →必要事項を記入します

③検尿コップ →動画を見ながら一緒にコップを作ります

提出は明日の朝登校後すぐに
教室の袋へ提出です。
名簿に○をつけてください。



明日の朝やること

- ・前日に作成した検尿コップに朝起きてすぐの尿をとります
- ・容器の【← この間まで入れる →】まで尿をスポイトの容量でいれます
- ・提出用の紙袋についている検尿容器用ラベルを容器に貼ります。
- ・提出用の紙袋は切り取りsんで切り取り二回折りにします。

⚠️注意事項⚠️

- ・前日の夕方から、ビタミンCを含んだ薬屋ジュースは飲みません。
- ・寝る前に排尿をしましょう。



予防医学協会から出ている動画です
帰りの会でも見た動画です
再確認したくなったら見てください

みんなにお願い①

ティッシュペーパーで包んだり、
ビニール袋に入れたりして提出して
くれる人がいますが、全部取り除い
た状態の提出用の紙袋のみで提出し
てください

みんなにお願い②

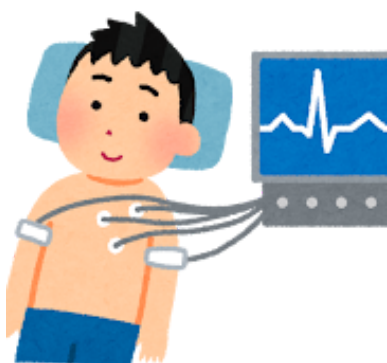
今回、尿検査を忘れてしまった人は
2回目尿検査の日まで容器をとってお
いてください。

採尿はしたけれど忘れてしまった場合
は、処分し2回目の尿検査の前に容器
を取りに来てください。

心電図検査

服装：半袖 ハーフパンツ くつした（くるぶしのみえるもののみ可）

- * 手首と胸に電極をつけます
痛みは全くありません！リラックスしてね
- * 前日はお風呂に入って身体を清潔にしておいてください
- * 周りが騒がしいと心電図に影響が出るので静かに待ちましょう



？どんな事をみているの？

心臓の鼓動にあわせて発生する電気の状態を図に表し、異常がないかを調べます。

心臓は毎日休むことなく働き続けている働き者な臓器です。健康な生活が安心して遅れるように心臓の状態を正しく知り、突然の心疾患を防ぎます。