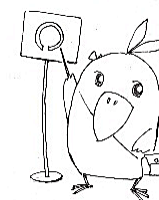


理解して受けよう！健康診断

健康診断ってどうしてするの？準備しておいたほうがいいことは？など理解して受けましょう。



身体測定



身長や体重は、他人とくらべるのではなく、「自分がどれだけ成長しているか」に注目しましょう。

身長と体重のバランスも大切です。やせ気味だったり、太り気味だったりしたら、どんなふうにすごせばいいかを自分で考えましょう。

(準備)

体育服。

それから、身長が測りにくくなるので、髪の毛の長い人は、頭の上や後ろで髪を結ばないでください。

視力・聴力検査

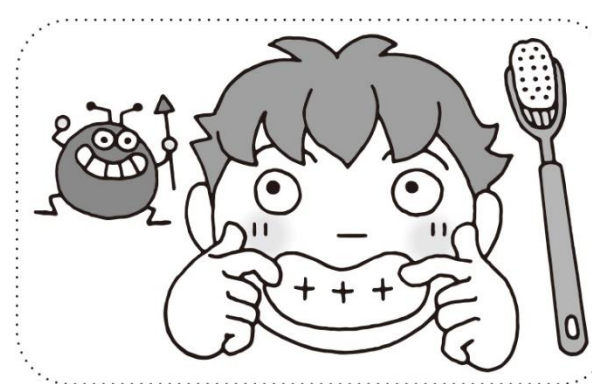


目の見え方や耳の聞こえ方の検査です。学校で過ごすときに困らないかを調べます。視力がB以下や聞こえにくいことがあったら、病院で原因を調べ、治療をしたり、定期的に病院で経過観察をしたりします。成長にもなって、メガネのレンズを替える必要もあります。

(準備)

学習時にメガネを使っている人は、メガネをもってきましょう。できれば、前の日に耳掃除をしましょう。

歯科検診



歯科検診では、むし歯がないだけでなく、歯ぐきは健康か、歯並び、かみ合わせに異常はないか、あごの関節に異常はないかを見てください。

(準備)

朝ごはんの後、給食後の歯みがきをいつもよりもさらにていねいにしましょう。



内科検診



内科検診では、からだ全体の様子を調べます。貧血はないか、心臓の音、呼吸時の肺の音、のどや鼻の様子、皮膚の様子、背骨や骨の様子、からだつきや栄養状態、運動器（骨や関節、筋肉のようにからだを支えたり動かしたりする部分）の様子などいろいろ見てください。

(準備)

体育服。

前の日にはお風呂でからだを良く洗ってください。