

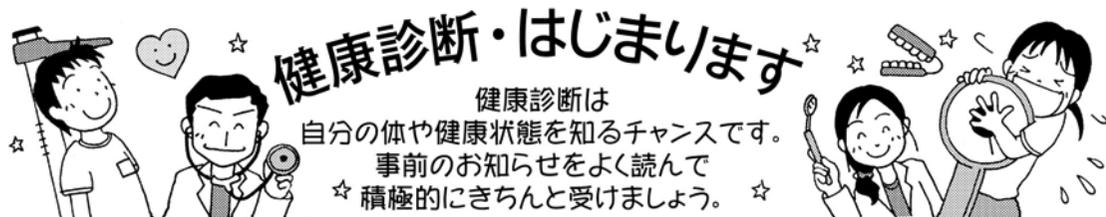
ほけんだより



平成31年4月8日 第1号
春日部市立大増中学校 保健室

©少年写真新聞社2019

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしました。新しいクラス・新しい先生、4月は出会いの季節です。ワクワクするけど、ちょっと緊張することもありますよね。がんばり過ぎて疲れたかな？と思ったら、のんびりする時間をつくりましょう。リフレッシュして次の日も元気に！健康で楽しい1年にしましょう♪



★4月の保健行事★

日付	行事名	対象	日付	行事名	対象
4/10(水)	身体測定	全学年	4/24(水)	内科検診	1学年
	視力・聴力				2-2、2-3
4/23(火)	内科検診	3学年	4/25(木)	歯科健診	前回欠席者
		2-1			全学年
		5組6組			

※視力検査：眼鏡やコンタクトレンズを忘れないようにしてください。

「お知らせ」をもらったら早めに受診！

検診、検査が済み次第、その結果を順次お知らせしていきます。「お知らせ(受診勧告書)」を受けとった人は、できるだけ早めに関係の医療機関を受診してください。なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、病気・異常の「疑い」を見つけ出すものです。医療機関で受診した結果、異常がないと診断されることもあります。必ず学校に報告するようお願いいたします。

自分の体にもっと興味を持ち、大切にしましょう。

4月の保健目標

- 自分の体を知ろう
- 健康診断を正しく受けよう



- 内科 K・M 先生
- S・G 先生
- 眼科 S・Y 先生
- 歯科 N・K 先生
- K・Y 先生
- 薬剤師 S・Y 先生

こんな時は保健室へ来てください!

- * 学校でけがをしたり具合が悪くなったとき
- * 身長・体重など自分の体について知りたいとき
- * 体や健康について勉強したり、資料が欲しいとき
- * 体や心の相談や、悩みごと・困ったことなどがあるとき

●きまり・マナー●

- * 緊急時以外は、休み時間に利用しましょう。
- * 必ず担任の先生または次の授業の先生、部活動の先生に許可を得てから利用しましょう。
- * 保健室内では騒いだり、ベッドで遊んだりせず静かにしましょう。
- * ベッドでの休養は原則1時間までです。
- * 身長計や体重計などは、許可をもらってから使用してください。
- * 薬品庫や冷蔵庫、戸棚は勝手に開けてはいけません。
- * 内服薬はあげることができません。お家から持ってきてください。



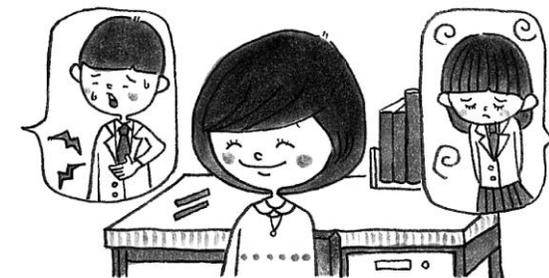
「ゆとり」で新しい学年をスタート

新しい環境、次々とやってくる行事…。そんな時こそ大事なものは、ゆとりです。

- * いつもより20分早く起きると *
- ・朝ご飯をしっかり食べられる
- ・トイレもゆっくりできる
- ・忘れ物がないかチェックできる

1日が気持ちよく過ごせますよ!

養護教諭の N・A です。



体調不良やけが、悩みごとなどがあるときは、遠慮なく保健室へ来てください。

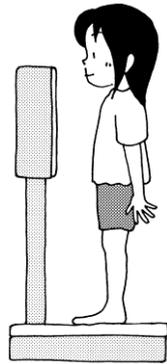
裏面に、身体測定の方法やポイントを載せます♪よく読んで、しっかり受けましょう!

身体測定の方法&ポイント

身長・体重

発育・栄養・健康を知る
目安になります

【体重】



体重計に乗ったら、
動かない！

乗り降りには
静かにしましょう

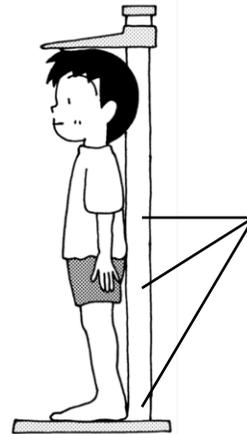


髪の毛を結ぶときは、結び
目が頭の上や後ろに来な
いように！身長が正しく
測れません！



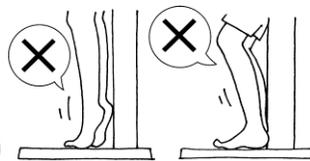
*測定の前と最後に、担当の先生にあいさつをしましょう
「お願いします」「ありがとうございました」を元気よく！
*移動は、代表者を先頭に、きちんと並んで静かにしましょう

【身長】



背中、おしり、かかと
の3カ所が柱につくよ
うにします

背伸びをしたり
ひざを曲げては
いけません。



視力

どれくらい見えて
いるかをはかります

<斜眼器とは>
目をかくす器具
です！



- ① テープの所に立ちます
- ② 左目に遮眼器をあてて、右目からはかります
- ③ 先生が指したランドルト環の切れ目がある方向を答えます
- ④ 次に左目を測ります



◆◆注意すること◆◆

**メガネ・コンタクトはつけたままはかります
忘れずに持ってきてください！！**



☆☆視力の判定☆☆

A (1.0以上)	1.0が見えたとき
B (0.9~0.7)	1.0は見えないが0.7は見えたとき
C (0.6~0.3)	0.7は見えないが0.3は見えたとき
D (0.3未満)	0.3が見えなかったとき

※B、C、Dの人には、眼科等に行って
検査を受けるようお知らせします。

1年生と3年生のみ受けます！

- ① 右耳→左耳の順で検査をします
- ② レシーバーを耳にあて、「ピー」という音がしたらボタンを押します



◆◆注意すること◆◆

*レシーバーからの音はとても小さいので、待っている人は静かにしましょう
*前日までに耳あかを取っておきましょう



聴力

普段の生活で耳が
十分聞こえているか調べます