

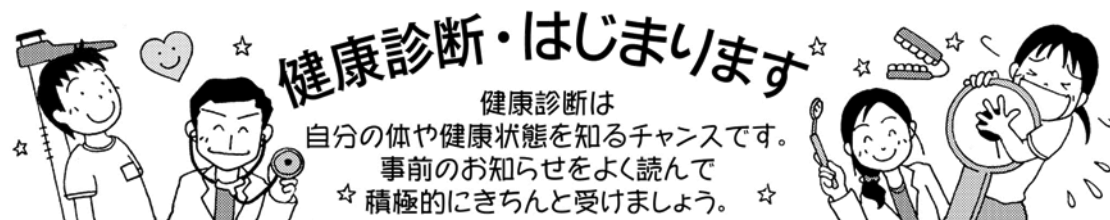
# ほけんだより



©少年写真新聞社2019

平成31年4月8日 第1号  
春日部市立大増中学校 保健室

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、のんびりする時間もつくりましょう。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にお願いします。

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 ○健康診断を正しくうけよう



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。



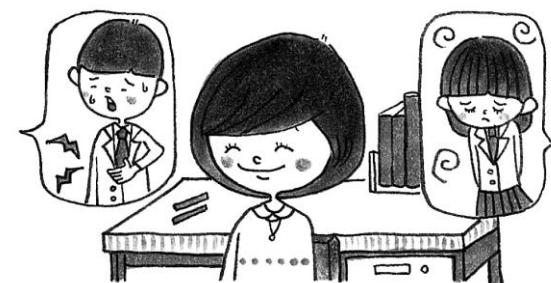
## “ゆとり”で新しい学年をスタート

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
- ・忘れ物がなにかチェックできる
- 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。

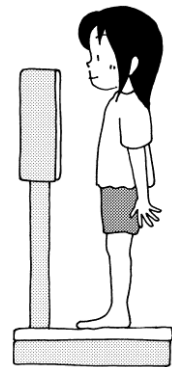
裏面に、身体測定の方法やポイントを載せます♪よく読んで、しっかり受けましょう！

# 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！

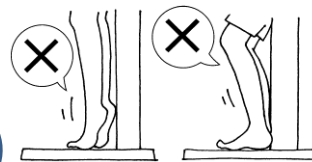
乗り降りは  
静かにしましょう

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！

### 【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



- 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

<斜眼器とは>  
目をかくす器具  
です！



### ◆◆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  
検査を受けるようにお知らせします。

## 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



## 聴力

普段の生活で耳が  
十分聞こえているか調べます



### ◆◆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

- \*測定の最初と最後に、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