

# 保健だより

令和5年4月11日

NO. 1

中野中学校 保健室

1年生のみなさん、入学おめでとうございます

2, 3年生のみなさん、進級おめでとうございます

新たな一年が始まりましたね！新しいクラス、新しい教室、新しい先生、4月は環境が大きく変化します。新生活にわくわくしている人も多いのでしょうか？また、それと同じくらいとまどいを感じている人もいるかもしれません。なにかと忙しい4月ですので、気持ちが焦りがちになりますが、無理せず、まずは自分のペースをつかんでください。中野中だからこそ、できる経験や人との出会いがみなさんを待っています。みなさんにとって、中学校生活がステキな思い出となるようサポートしていきたいと思います。1年間よろしくお祈いします！

養護教諭 高浦あゆみ

こんなときは  
保健室へ…



けがをしたとき

体調が優れないとき

困りごとや悩み、  
不安があるとき

自分の身体について  
知りたいとき

\*利用についての 5つの約束\*

① 急ぎではない場合は休み時間に利用しましょう。	② 来室する時は、担任の先生または教科担の先生に状況を伝え、「健康連絡票」を記入してもらってから来室しましょう。	③ 保健室での休養は原則1時間程度です。状況によって判断しますが、回復が見込めない場合は早退となります。
④ 保健室から借りたものは使い終えたら、早めに自分で返却しにきましょう。	⑤ 学校で起きたけがは保健室で対応しますが、自宅でのけがの手当や継続的な処置は行えません。ばんそうこうや湿布のはりかえなどは自宅をお願いします。	保健室はみんなが利用して良い場所です。ルールを守って、気持ちよく利用できるようにしよう!! なにかあったら気軽に来てください。

## 【今年度の保健指導】

学級活動、または講演会形式で行います。

あくまでも予定のため、変更する可能性があります。

1年生	性：性情報と性意識 性：命のはなし・男女相互の理解と協力
2年生	性：性犯罪被害と加害の防止 性：思春期における性意識と行動 薬物乱用防止教室
3年生	性：社会生活と性 性：性感染症予防

保健だより等でも、保健情報を発信しますので、ぜひ、ご家庭でも健康に関することを話題にしてみてください。



# ☆ 4月12日（水）身体測定・視力検査・聴力検査 ☆

## ◎時間

	視力（教室）	身体測定（体育館）	聴力（音楽室、図書室）
9:00～	女子	3年男子⇒2年男子⇒1年男子	1年男子⇒3年男子
	男子	3年女子⇒2年女子⇒1年女子	1年女子⇒3年女子

※つばさ級の生徒は担任の先生と一緒にまわります。

◎服装・・・体操着（靴下は教室で脱いでおく） ※当日はジャージ登校

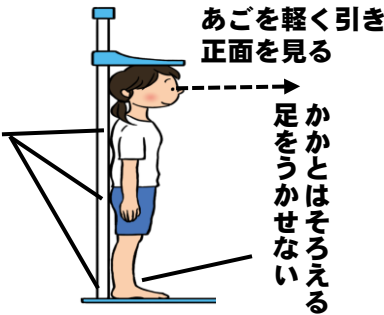
※めがねやコンタクトをしている人は忘れずに持ってきてください。

## ☆身体測定☆

健康手帳の2ページを開いた状態で記録の先生に渡してね。

### 【身長】

背中・お尻・かかとが  
しっかりくっつくよう



あごを軽く引き  
正面を見る

かかととはそろえる  
足をうかせない

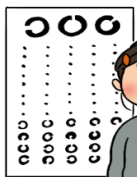
### 【体重】

そっと体重計にのる  
のったら動かない



測定結果は記録の先生  
にしか見えないように  
なっています

## ☆視力検査☆



- ①めがね・コンタクトをしている人は検査の前に先生に教えてください。
- ②白いテープのところ立ちます。
- ③右目から検査します。左目を遮眼子（しゃがんし）でかくしましょう。
- ④先生が提示したら、言葉または指で方向をはっきり示してください。  
見えにくい場合は「わかりません」と伝えてください。
- ⑤左目も同様に検査をします。
- ⑥使用済みの遮眼子は曲げたり折ったりせず、返却をお願いします。来年も使用する物です。丁寧に扱ってください。

しゃがんし  
遮眼子



<検査結果の説明>

### A：1.0以上

普段の生活を送るのに十分な視力があります。

### C：0.3可

黒板や教科書の字が見えにくくなります。眼科専門医による検査をおすすめします。

### B：0.7可

普段の生活で困ることは少ないですが、日常生活で気になることがあれば眼科専門医による検査をおすすめします。

### D：0.3未満

物や文字が見えにくくなり、普段の生活で困ることが多くなります。眼科専門医による検査をおすすめします。



## ☆聴力検査☆

<検査を受けるまで>

先生の指示に従い、教室に入ります。教室内の人数は限られているため 廊下で静かに待機します。



<検査>

- ①まず右耳にイヤホンを当て、左手にスイッチを持ちます。
- ②音が聞こえたら、スイッチを押します。聞こえている間は押し続けます。
- ③左耳も同様です。



## ☆測定が終わったら... ☆

健康手帳を整理し、成長曲線を作成します。