

保健だより

令和6年4月10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年間よろしくお願いします！

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相談に来てください。

【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

【新型コロナウイルス感染症での出席停止について】

- ・医師による診断がある場合は、「出席停止」扱いとなります。市販の「検査キット」での陽性判定のみでは、「病欠」となります。(インフルエンザについても同様です。)
- ・医療的ケアを必要としている等の合理的な理由があるお子様が、感染不安で欠席する場合は、対応について確認しますので、学校までご相談ください。



☆ 4月11日(木) 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 (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。

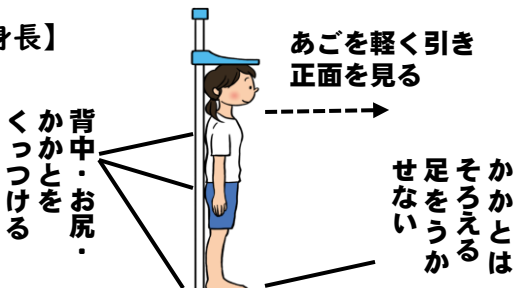
◎服装・・・体操着 (靴下は教室で脱いでおく) ※当日はジャージ登校

※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☆

2. 3年生は健康手帳に記録をします。2ページ目を開いた状態で記録の先生に渡してください。
1年生は紙の記録用紙に記録します。開いた状態で渡してください。

【身長】



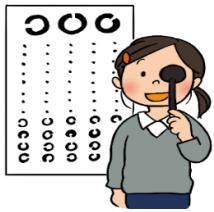
【体重】

そっと体重計にのり 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に立ちます。
- 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 普通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 普通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、普通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、教室に入室します。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。



自分の身体の成長を知るための良い機会です。誰かと比べるのではなく、過去の自分と比べてどのように変化したかが大切です。成長のスピードは人それぞれなので過度な心配は不要ですが、不安のある人は気軽に相談にきてくださいね。