

保健だより

1号

令和3年4月5日
穴水中学校 保健室
文責（養護教諭 道端）

入学・進級おめでとうございます。新しい環境や友達との出会いにワクワクしたり緊張したりする1年生。1つ学年が上がり、気持ちを新たに頑張ろうと気合を入れる2年生・3年生。保健室はみなさんが元気に学校生活を送れるように、こころとからだの健康づくりのお手伝いをします。

◆1年のスタートは健康診断から◆

健康診断は何のために受けるの？

- ① 自分の健康状態や成長を知るため
- ② 健康に関する問題や病気の可能性を見つけるため
- ③ これからの健康生活に役立てるため

しっかり健康診断を受けて今年度も元気に始めましょう！

1年生

心電図検査

心臓に関する病気が
ないかを調べます。



身体測定

からだの成長を知るために、
身長と体重を測ります。
「肥満度」を計算し、成長
のバランスも確認します。



POINT

- ☑ 身長計の柱に両足のかかとをつけて立とう
- ☑ 体重計の中央へ静かに乗ろう

内科検診

栄養状態や皮膚に問題
がないか視診や触診で
調べます。心臓・肺・
気管の音も確認します。



POINT

- ☑ 聴診器を使って小さな音を調べているので、
静かにしよう

歯科検診

むし歯や歯周病が
ないかを調べます。
あごの状態やかみ
合わせに問題がな
いかも確認します。



POINT

- ☑ 歯をきちんとみがいておこう

視力検査

見え方が学校生活におい
て支障ないかを調べます。



POINT

- ☑ メガネを持ってくるのを忘れずに
- ☑ コンタクトレンズをしている人は先生に伝えよう

眼科検診

目の病気がないかを調
べます。ものを見ると
きの目の向きや動きに問題がないかも確認します。



POINT

- ☑ 気になることがあれば、担当の先生に伝えよう

運動器検診

腕・脚・背中などの
骨や関節、筋肉に問
題がないか調べます。



POINT

- ☑ 事前に検査のやり方を確認しておこう

聴力検査

聞こえに問題（聴覚）が
ないかを調べます。



POINT

- ☑ レシーバーを耳に当てて、音が聞こえたら合図を

耳鼻咽喉科検診

耳・鼻・のどの病気が
ないかを調べます。



POINT

- ☑ 検査前30分以内は鼻をかまないようにしよう

尿検査

糖尿病や腎臓の病気が
ないかを調べます。



POINT

- ☑ 当日、朝一番のおしっこをとろう

毎日、朝（登校前）の検温と健康状態の確認をお願いします。



- 寝起きはよかったですか？
- 食欲はありますか？
- 熱っぽくないですか？
- 風邪症状はありませんか？
- その他、調子の悪いところはありませんか？

忘れずに、健康観察シートに記入・提出しましょう！

■■■明日6日(火)は身体計測があります ■■■

測定項目・・・身長・体重・視力・聴力（※聴力のみ1,3年）
準備・持ち物の確認をしよう！

・体操服を持ってくる



・メガネを使う人は持ってくる



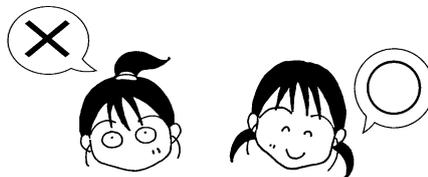
視力検査のため

・耳垢をとってくる



聴力検査のため

・髪の毛の長い人の注意点



身長を正しく測るために、髪の毛を結ぶときは、頭の後ろにこないようにしましょう。

※身長体重は、体操服の半袖短パンではかります。寒い人は長袖・長ズボンもあるといいです。

保健室はこんなところです

保健室は、子どもの健康づくりのお手伝いをするところです。

お手伝いの中身は、救急処置や保健指導を通じて

「自分の体と心を知り、自分の体と心を守る」方法を学ぶことです。

◆そのために・・・

- ①自分の体調を自分で振り返ってみよう。
- ②薬に頼らず・・・保健室でできること、できないこと。

学校は病院ではないので、薬を使うことは制限されています。

- ③教えてほしい4つのこと・・・いつ どこで 何をしていた どうなった を教えてください。



養護教諭の道端です。どうぞよろしくお願ひします。

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、
腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫
ではない。 無症状なだけ
かもしれない。



屋外で距離が取れるときは
はずしても大丈夫です。

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

3密も避ける



思いやりの距離

換気