

●4月9日(木)の3・4限目に身体測定を行います。

- ・クラス男女別に記入カードをもって回ります。
- ・身長→靴下を脱いで、身長計にのります。
髪を結んでいる人は上に結ばないようにしましょう。
- ・体重→男子：Yシャツとズボン。(裸足になります)
女子：セーラー服下とハーフパンツ。(裸足になります)
静かに体重計にのります。
- ・視力→遮眼器は使いません。自分の手で左目→右目を覆います。検査前に、手洗いをしてください。
メガネの人は検査前にはずしておきます。裸眼・矯正視力を測定します。
コンタクトレンズの人は矯正視力のみ測定します。「コンタクトレンズを使用しています」と係りの先生に言いましょう。
- ・聴力→小さな音を聞く検査です。待っている間も静かにしましょう。
髪は耳にかける、結ぶなどして、耳にかからないようにしましょう。



健康診断を正しくうけよう

- ・健康状態を知る
- ・早期発見で早期治療の開始
- ・静かにスムーズに検診を受ける



最初の検査は

男 子	クラス	検査	検査会場	クラス	検査	検査会場
	1の1	聴力	第2理科室	2の4	視力	3階学習室③
	1の2	聴力	放送室	3の1	体重	3の1
	1の3	聴力	会議室	3の2	体重	2階学習室①
	1の4	写真	希望の広場	3の3	体重	3の1
	2の1	視力	3階学習室①	(31Hの次に測定します。)		
	2の2	視力	2の1	3の4	身長	体育館
	2の3	視力	2の3			
女 子	クラス	検査	会場	クラス	検査	会場
	1の1	視力	1の1	2の3	身長	体育館
	1の2	視力	2階学習室③	2の4	身長	体育館
	1の3	視力	1の3	3の1	聴力	被覆室
	1の4	視力	1階学習室②	3の2	聴力	音楽室
	2の1	体重	保健室	3の3	聴力	相談室3
	2の2	体重	木工室	3の4	写真	希望の広場

●保健室の利用について

保健室にはこんな時に来てください



ケガをしたとき

水で洗ってから来てください。応急手当をします。治療は医療機関または家庭で行ってください。

気分が悪くなったり、病気になった時

体温や脈拍等を測りながら体調について話を聞きます。飲み薬は原則使用しないことになっています。薬は人によっては副作用が出たり、アレルギー反応を起こしたりする危険性があるからです。また、原因がわからない頭痛や腹痛の場合、薬によりその痛みを抑えることで重要な病気の発見の遅れにつながるなど弊害があるからです。なお、保健室は一時的に休養するところです。よって、休養は原則一時間とします。

健康のことで相談したい時

身体や健康について気になることや知りたいことがある時、心配なことや相談したいことがあるときは遠慮なく来てください。

身長・体重の計測

みんなが気持ちよく使えるよう、丁寧に使いましょう。

利用の注意

- ・保健室利用の際は、なるべく担任の先生か授業担当の先生に伝えてから来てください。
先生がいけない場合は、クラスの会長または副会長に伝えます。
小さなケガや緊急でない場合にはできるだけ休み時間に利用しましょう。
- ・保健室休養後、「保健室からのお知らせ」を学級担任に渡します。
- ・「どこが」「いつから」「どのように」をきちんと伝えてください。
利用後は来室記録に記入をしてから退室しましょう。
- ・休養している人がいます。静かに入室しましょう。
- ・学校管理下で負傷した場合のみ保健室で応急手当を行うことができます。



継続して行う治療はできません。また、家庭でのケガの治療は医療機関または家庭で行ってください。

※保健室は、いろいろな人が利用するところです。ルールを守り、みんなが気持ちよく利用できるように協力してください。

身体測定で 何がわかるの？

+ 健康診断

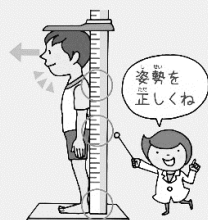
ここをチェックしています

- ☐ 体がバランスよく大きくなっているか
- ☐ 太りすぎ・やせすぎになっていないか

身長をはかるときは

- ☐ 少しだけあごを引く
- ☐ かかと・おしり・背中を身長計につける

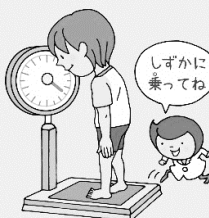
髪が長い人は
じゃまにならない位置で
結びましょう



体重をはかるときは

- ☐ そっと体重計に乗る
- ☐ はかれるまで動かない

じっとしていないと、
うまくはかれません



聴力検査を 受けるときには

+ 健康診断

1 右耳から始めます



2 音が聞こえたら、
ボタンを押します



3 左耳も
同じようにします



小さな音を聞くので
しずかにしましょう



歩いたり、ドアを開けたり閉
めたりするときも音を立て
ない様にしましょう

視力検査は こんなふう to 受けましょう

+ 健康診断



どこが聞いているか、答えよう



待っているときの
のぞき見はダメ！

1 左目をかくして、
右目から調べます



2 右目をかくして、
左目から調べます



注意 ● かくしている目はあけておきましょう ● 目を細めて見ないようにしましょう

3 遮眼器使いません。
手で眼をおおいます。

メガネやコンタクトレンズを使っている人はつけたまま検査をします

メガネの人は、はずした視力を調べることもあります

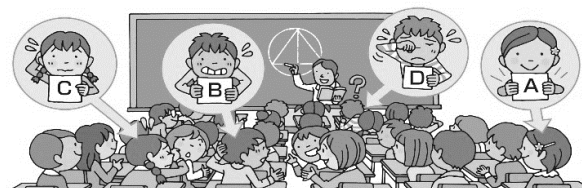
視力検査の結果

+ 健康診断

A B C D って、どんな意味？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、 十分な視力です
B	0.7 ~ 0.9	学校の生活で、 たまに困ることがあります
C	0.3 ~ 0.6	教室の後ろから 黒板の文字が 見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも 黒板の文字が見えにくい 視力です

B C D の人は... 病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう



- ・メガネの人は検査前にはずしておきます。裸眼・矯正視力を測定します。
- ・コンタクトレンズの人は矯正視力のみ測定します。「コンタクトレンズを使用しています」と係りの先生に言いましょう。