

保健だより

辰口中学校養護教諭の小蔵です。生徒の心身の成長を一緒に見守っていただけると、思っています。よろしくお願いいたします。

保健室を上手に利用しましょう 平成30年度4月 辰口中学校「保健室」

年度始めなので、1年生のみなさんに知ってもらいたい保健室のルールについてお知らせします。

2、3年生のみなさんは、すでに知っていると思いますが、もう一度確認しましょう。

①保健室に入る時は…

入口で用件を話し、目的別に「入室カード」を記入しましょう。それから養護診断となります。

*病気来室の場合は体温測定後、養護診断となります。

*緊急の場合はすぐに伝えて下さい。

③周りに思いやりを…

保健室では静かにしましょう。

保健室ではけがの手当てをしている人や休養をしている人がいます。安心して手当や休養できる環境をつくってあげましょう。

②時間を守って…

保健室には、休み時間を利用していきましょう。授業に遅れそうな時は、自分で授業担当の先生に伝えてから保健室に行きましょう。

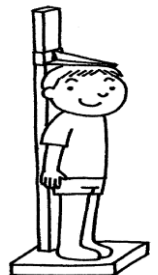
④授業を休む時は…

保健室を利用した時は「入室カード」を渡します。カードは、遅れたり、休んだりした授業担当の先生に渡しましょう。

健康診断

4～6月は、たくさんの健康診断があります。自分の体に病気や異常がないか、自分の体がどれくらい成長したかなど、自分の健康状態を知り、これからの生活に役立てましょう。

4月はじめには、二計測（身長、体重）、視力、聴力の検査があります。



① 日程

3年生 4月 9日（月） 8:40～

2年生 4月 9日（月） 10:40～

*2年生は聴力検査がありません

1年生 4月 11日（水） 10:40～

② 検査場所

項目	場所		
二計測	音楽室	旧校舎2階	
視力	集会室	旧校舎2階	
聴力	理科室1	理科室2	旧校舎1階

③計測の順番

男女別で検査。最初、男子が各検査会場へ行く。

15～20分後、女子出発する。

（1、3年生）

- 1組 二計測→視力→聴力
- 2組 二計測→視力→聴力
- 3組 聴力→二計測→視力
- 4組 聴力→二計測→視力
- 5組 視力→二計測→聴力

（2年生）

- 1組 二計測→視力
- 2組 二計測→視力
- 3組 二計測→視力
- 4組 視力→二計測
- 5組 視力→二計測

④計測のきまり

○私語は厳禁。静かに受診、移動をしましょう

○結果の記録は、濃い字でていねいに記入しましょう

○めがねをかけている人は、当日忘れずにもってきましょう

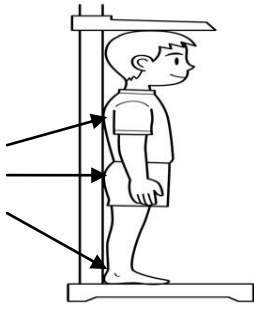
忘れずに



【 計測の方法 】

身長測定

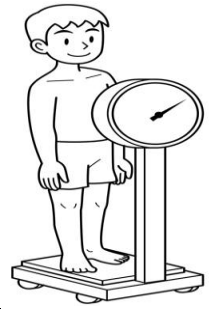
- ① 背筋をピンと伸ばす
- ② まっすぐ前を見る
- ③ かかと、おしり、背中
の三か所を身長計につける



④自分で「健康の記録」に記入する

体重測定

- ①体重計の真ん中に
静かにのる
- ②測定中は体を動か
さない



③先生に記録してもらう

視力検査

- ①前方机の所へ行き、白いラインに立つ。
- ②めがね、コンタクトレンズを使用している人は
つけたまま検査する。
- ③遮眼器を最初左目にあて、右目から検査する。次に左目
を検査する。
- ④記録する。(窓側、廊下側にある机上で)
メガネ、コンタクトレンズを使用している人はメガネか
コンタクトレンズかに○をし、()の中にA,
B, C, Dを記入する

聴力検査 (1, 3年生のみ)

- ①右耳にレシーバーをあてる。
合図ボタンをもつ
- ②音が聞こえたら、合図ボタンを2秒
ほど押す
- ③右耳の検査が終わったら、左耳の検
査をする
- ④自分で記録する

待っている人は静かに待つ

*検査の時は筆記用具を持ってきて下さい

記録のしかた



【健康の記録】

項目	学年	年
身長	4月	・ cm
	9月	・ cm
	1月	・ cm
体重	4月	・ kg
	9月	・ kg
	1月	・ kg
視力	右	めがね・コンタクト A { () }
	左	めがね・コンタクト B { () }
聴力	右	異常なし・要精検
	左	異常なし・要精検

身長は自分で記録する
体重は先生が記録する

めがね、コンタクトレンズをしてい
る人は…

- ①どちらかに○をつける
- ②結果は()に記入する

視力	右	めがね・コンタクト
A 0.1以上	B 0.7~0.9	D { () }
C 0.3~0.6	D 0.3未満	めがね・コンタクト
		C { () }

めがね、コンタクトレンズをし
ていない人が記入する

音が聞こえたら「異常なし」に○をする
聞こえなかったら「要精検」に○をする

○全部の検査を受けたか、記録をしていないところはないか確認して、全部終わった人から教室へもどる。
○「健康の記録」は教室で回収し、名簿順にならべて小蔵まで提出して下さい。