

保健だより

4月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

2021年4月 辰口中学校保健室

辰口中学校養護教諭の小蔵です。辰口中学校5年目となりました。みなさんの心身の成長を一緒に見守っていただけたいと思っています。よろしくお願いいたします。保健関係で下記のことを生徒のみなさんにお知らせしておきます。

【登校前の健康観察(体温測定、健康チェック)を忘れずに】

朝、家庭で必ず体温測定をしましょう。健康観察表への記入も忘れずにしましょう。熱があったり、体調が悪い時はおうちの人と相談し様子をみましょう。

【オンライン朝の健康観察について】

辰口中学校の朝の健康観察はオンライン健康観察となっています。自分の健康状態を正しく入力しましょう。オンライン朝の健康観察の方法については、またクラス担任の先生からお話があります。

私たちにできる感染予防対策
手を洗おう！ マスクをしよう！
換気をしよう！ 距離を意識しよう！
自分の体調に関心をもとう

保健室を利用する時は… 保健室にはなるべく休み時間を利用していきましょう。

◇授業に遅れそうな時や保健室で休む時は、授業担当の先生に伝えてから保健室に行きましょう。

保健室を利用した時は「来室カード」を渡します。カードは、授業担当の先生に渡しましょう。

◇「〇年〇組〇〇です。〇〇(用件)で来ました」と言って静かに入室しましょう。*緊急の場合はすぐに伝える

***新型コロナウイルス感染症対策のため、保健室出入口が「病気」と「けが」に分けてあるのを確認して入室しましょう。**

健康診断

二計測(身長、体重)、視力、聴力の検査があります。クラス担任の先生の話をしっかり聞いて受けましょう。

①日程

2年生 4月 7日(水) 1限～
*2年生は聴力検査がありません
3年生 4月 7日(水) 3限～
1年生 4月 9日(金) 1限～

②検査場所

項目	場所		
体重	音楽室	旧校舎2階	
身長	家庭室	旧校舎2階	
視力検査	集会室	旧校舎2階	
聴力検査	理科室1	理科室2	旧校舎1階

③計測の順番

- ・1クラスずつ計測、検査をする
- ・男子→女子の順で。一方通行で回る。

男子 体重→身長→視力検査→聴力検査
女子 体重→身長→視力検査→聴力検査



*前のクラス女子が、視力検査をし始めたら次のクラスの男子が移動を始める

*その他流れについては学年からの話を聞きましょう

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。筆記用具持参

○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

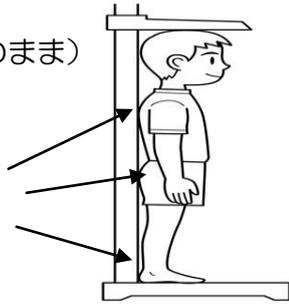


○入室前退室前に忘れずに手指消毒をしましょう

【 計測の方法 】

身長測定

- ①内履きをぬぐ（靴下はそのまま）
- ②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内履きをはく
- ⑤自分で「健康の記録」に記入する



体重測定

- ①内履きをぬぐ
- ②体重計の真ん中に静かにのる
- ③測定中は体を動かさない
- ④先生に記録してもらう
- ⑤内履きをはく



視力検査

- ①前方机の所へ行き、白色のラインの所に立つ。
- 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最初に左手を左目にあて、右目から検査する。次に右手を右目にあて左目を検査する。
- ④自分で記録する
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手を手指消毒で消毒する
 - ①右耳にレシーバーをあてる。
 - ②音が聞こえたら、手を上げる
 - 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
 - ⑤検査後にもう一度手を手指消毒で消毒する
- 廊下で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

身長は先生が記録する

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の記入のしかた(生徒記入)

- 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	左	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(生徒記入)

先生が記録する

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。