

保健だより

辰口中学校養護教諭の小蔵です。生徒の心身の成長と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

2019年4月 辰口中学校「保健室」

保健室では、休養している人や処置を受けている人がいます。静かに利用してもらえると嬉しいです。

①保健室に入室する時は…

「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。

それから、けが、病気など目的別に「入室カード」を記入しましょう。それから養護教諭による養護診断となります。

②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、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。

間に合わなかった時は、クラスの保健委員に伝えて下さい。保健室を利用した時は「入室カード」を渡します。カードは、授業担当の先生に渡しましょう。

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 8日(月)	8:40～
2年生	4月 8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(木)	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

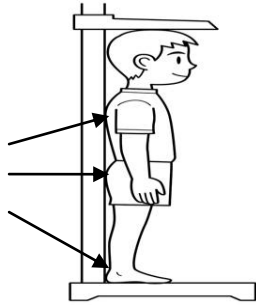
○めがねをかけている人は、当日忘れずにもってきましょう

忘れずに



身長測定

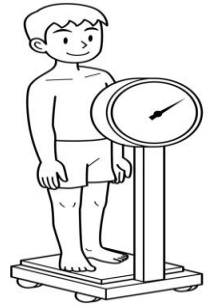
- ① 背筋をピンと伸ばす
- ② まっすぐ前を見る
- ③ かかと、おしり、背中の三か所を身長計につける



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、黄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O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先生に記録してもらう

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	
	4月	9月
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O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Oをする
聞こえなかったら「要精検」にO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。