

ほけんだより 4月



鳥越中学校保健室
2023. 4. 7

入学・進級おめでとうございます🎉新たな1年が始まりましたね！3年生はついに受験生、自分のベストを尽くす1年にしてください。2年生は後輩ができます。素敵な鳥越中の伝統を伝えていってくださいね。1年生は小学生からレベルアップし、いろいろなことに挑戦してほしいと思います。

みなさんがこれからたくさんのご経験し、心を動かし、素敵な大人へと成長してほしいと思っていますので、ぜひそのサポートをさせてくださいね。1年間よろしくお願いたします。

学校医の先生を紹介します		
内科	森下 大樹	先生
歯科	木戸 康人	先生
耳鼻科	木村 恭之	先生
眼科	瀬川 安則	先生
薬剤師	中山 智幸	先生

☺ 先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！ ☺



鳥越中学校5年目になりました、**北野明日香**です。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。昨年度末、もしかしたらみんなとお別れかも…と心配していましたが、今年もみなさんと過ごすことができ本当に嬉しいです！1年生とも会えるのを楽しみにしていましたよ！この1年間、みんなで元気に、安全に、たくさん笑って、一緒に成長していきましょう♪

保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき
救急処置してもらえる



具合が悪いとき
一時的に休養できる



悩みがあるとき
相談できる



健康について
知りたいとき

保健室利用の心得 ～ルールを守って！～

室内では静かに



備品の使用・持ち出しは
許可を得る

入退室時には
一言あいさつを



保健室は全校生徒が使う場所です。思いやりの心を持って使用してくださいね。

保健室ではこんなことはできません！

× 内服薬の使用



× 継続した手当て



× 長時間の休養

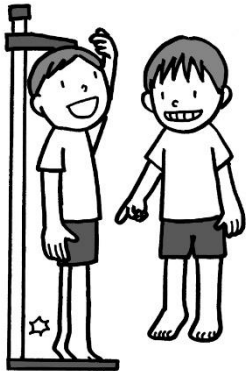
休養は原則1時間



4月10日(月) 身体計測

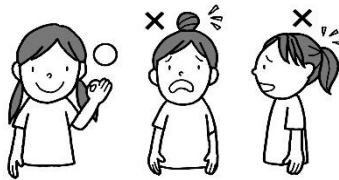


身長・体重 場所：保健室



身長

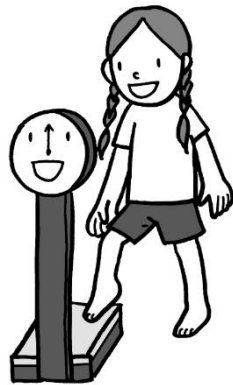
- ①台の上に乗し、両かかとをそろえる。
- ②かかと、背中、おしりの3カ所を身長計の柱につける。
- ③肩の力を抜き、両手は自然にたらす。
- ④まっすぐ前を見てあごを引く。



測定のじゃまにならない髪型で

体重

- ①体重計の中央に静かに乗る。
- ②はかっている間は、体を動かさない。
- ③静かに降りる。



視力検査 場所：体育館研修室

- ①テープの貼ってある位置に立つ。
- ②初めに左目に斜眼器をあてて、右目から測る。
(左目は開けたままで!)
- ③同じように、今度は右目に斜眼器をあてて左目を測る。(右目は開けたままで!)
- ④検査が終わったら斜眼器をアルコール綿でふく。

視力検査で注意してほしいこと



斜眼器は目に触れないように持つ(目に押し付けない)



見えないときに目を細めてむりに見ようとする



メガネやコンタクトをしている人は忘れずにもってくる

聴力検査 場所：放送室・打合室

- ①レシーバーを右耳にあてる。
- ②音が聞こえたらスイッチを押す。
- ③左耳も同じように行う。

★注意★

検査の音はとても小さな音なので、静かに待ちましょう!



身体計測はこの順番で回ります

		①	②	③
1年	男	聴力(打合)	視力	2計測
	女	2計測	聴力(打合)	視力
2年	男	視力	聴力(放送)	2計測
	女	2計測	視力	聴力(放送)
3年	男	聴力(放送)	2計測	視力
	女	視力	2計測	聴力(打合)

※2, 3年生は「健康の記録」、1年生は「身体計測記録」を持参して、担当の先生にわたし、結果を記入してもらいます。

将来につなげる！ 健康診断

「健康診断に興味がある(ない)のは、それだけ元気な証拠」と思う人もいるかもしれませんが、確かに体調が悪くないのはいいことですが、自覚症状の有無だけを過信することは危険です。また、これからの生活を考えても、心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分の将来の健康を考えるために活用してほしいと思います。