

# ほけんだより



2021. 4. 7  
鳥越中学校保健室

私事で恐縮ですが、名字が変わりました。  
これからよろしくお祈いします！



養護教諭の  
**北野 明白** 様です  
よろしくお祈いします

## 入学・進級おめでとございませす

1年生のみなさん、ようこそ鳥越中学校へ！2、3年生のみなさんは、先輩として活躍してくれることを期待しています！

新たなスタートとして、何か目標は立てましたか？環境が変わると少なからずストレスがかかり、疲れがたまってしまいます。まずは生活の基本として、早寝早起きと栄養いっぱいの食事を3食食べるといことはしっかり心がけてくださいね。

私も鳥越中学校3年目となりました。より一層勉強し、みなさんの健康と安全を守っていこうと思います。

### 検温チェック 忘れずに！

毎朝、生徒玄関で健康チェックカードの点検をします。  
朝、忘れずにお家で体温を測り、カードに記入してください。  
まだまだ気を抜かず感染症対策を頑張りましょう！



<p><b>目的</b></p> <p>ケガをしたときの応急手当</p>	<p><b>目的</b></p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p><b>目的</b></p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p><b>目的</b></p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p><b>注意</b></p> <p>継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p><b>保健室を利用するときの約束</b></p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p><b>注意</b></p> <p>内服薬は出せませせん</p>
<p><b>ルール</b></p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>室内では静かに</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>備品等に勝手に触らなない</p>

### 健康診断・はじまいます

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンスです。  
事前のお知らせをよく読んで積極的にきちんと受けましよう。

4月 8日 (水)	身体計測、視力・聴力検査
4月 28日 (水)	心臓健診 (1年生)
5月 7日 (金)	尿検査
5月 13日 (木)	眼科検診
5月 18日 (火)	歯科検診
5月 21日 (金)	内科検診
6月 2日 (水)	耳鼻科検診

### 学校医の先生を紹介します

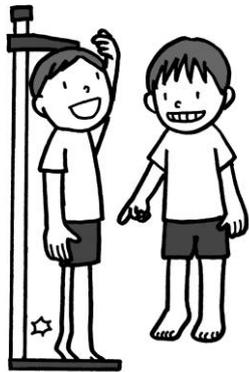
内科	森下 大樹	先生
歯科	木戸 康人	先生
耳鼻科	木村 恭之	先生
眼科	瀬川 安則	先生
薬剤師	中山 智幸	先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましよう！

# 身体計測を受けるときのポイント

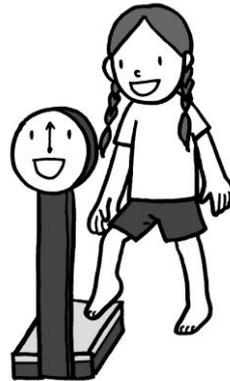


## 身長・体重 場所：保健室



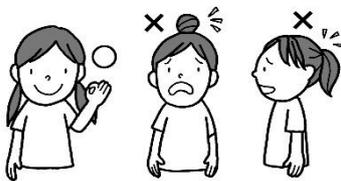
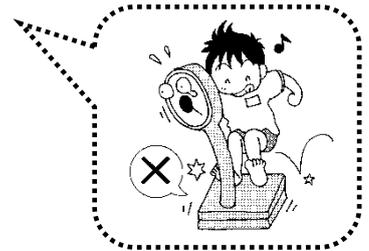
### 身長

- 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。



### 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。



測定のじゃまにならない髪型にしてきてください

## 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ちます。
- ②初めに左目にしゃ眼器をあてて、右目から測ります。  
(左目は開けたままで!)
- ③同じように、今度は右目にしゃ眼器をあてて左目を測ります。(右目は開けたままで!)

### ★注意★

メガネがある人は忘れずに持って来る。  
コンタクトの人は担当の先生に伝える。

みえないときは...

みえません。  
わかりません。

と、はっきり伝えよう。



## 聴力検査 場所：技術室・放送室

- ①レシーバーを右耳にあてます。
- ②音が聞こえたらスイッチを押します。
- ③左耳も同じように行います。

### ★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!  
ヘッドホン使用後はアルコール綿で拭いてください。



この順番で回ります

		①	→	②	→	③
1年	男	聴力(技術)		視力(体研)		身長・体重
	女	身長・体重		聴力(技術)		視力(体研)
2年	男	聴力(放送)		視力(体研)		身長・体重
	女	身長・体重		視力・聴力の空いているところ		
3年	男	視力(体研)		聴力(放送)		身長・体重
	女	視力(体研)		身長・体重		聴力(技術)

★身体計測を始める前と終わった後は必ず手洗いをしてください!