

鳥越中学校保健室  
2024. 4. 8

入学・進級おめでとうございます❗️極寒の卒業式でしたが  
どんどん気温が上がり、桜が咲く春らしい入学式を迎えられ  
ましたね！みなさん、新学年の目標は立てましたか？（私の個  
人的な目標は「体質改善」です。目指せマッチョ🏋️）

3年生は最高学年として、立派な姿を見せてくれることを  
期待しています。2年生も後輩ができますので、先輩として優  
しくかっこよく、中学校のことをたくさん教えてあげてくだ  
さい。1年生はかつてない男子だけのクラスです！なんだか  
楽しそう♪学年の垣根を越えて先輩たちと共に遊び、学び合  
い、楽しい中学校生活を送りましょう！

| 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6年目になりました、**北野明日香**です。職員室の中でも最長  
勤続メンバーになりました。もう校舎には随分慣れ親しんでおりますが、毎  
年生徒の顔触れは変わりますので、新鮮な気持ちで頑張っていきたいと思  
います。今年度の53人がたくさん素敵な思い出を作れますように♪健康・  
安全な学校生活となるよう努めていきます。

### おぼえてね!ほけんしつ

#### ○できること ×できないこと

##### ○けがの「おうきゅうしょち」

すりきず・きりきずは、水道でよごれやすな・  
どろをきれいにあらいながしてからきてください。



##### ○ぐあいがわるいときの「きゅうよう」

きゅうようは1時間くらいがめやす。それでもよ  
くならないときは、おうちの人におむかえをお願い  
しています。

##### ○なやみ・こまりごとの「そうだん」

学校やほけんしつのことではなくても、あなたの  
なやみ、こまっていることを話してみてください。



##### ○からだやこころの「べんきょう」

ほけんしつにも本やざっしをおいています。読み  
たいときは先生にひとこえかけてくださいね。

##### ×てあての「つづき」

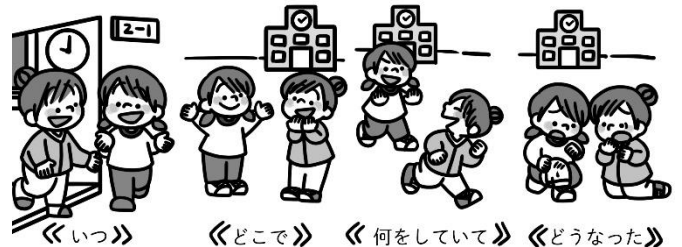
「きのうのしつぷをとりかえてほしい」などはNG。  
おしやさんに行って、ちりょうをうけましょう。



##### ×「のみ薬」をもらってのむ

かぜ薬やおなかの薬などはほけんしつでもらえ  
ません。ひつような薬はじぶんで持ってきてましょ  
う。

けがをしたとき・具合が悪いときは教えてください



みなさんへの適切な処置を考えたいので、  
なるべく詳しく教えてくださいね😊



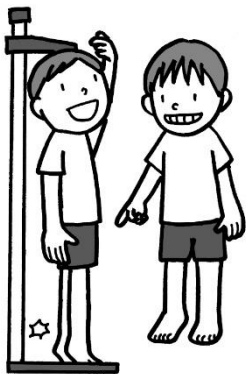
### 災害給付金制度

学校管理下でケガをした場合、日本スポー  
ツ振興センターから災害給付金が支払われる  
制度があります。学校管理下とは、授業中、部  
活動中、行事、休み時間、登下校など、学校生  
活全般です。学校でケガの状況を確認する必  
要があるので受診するようなケガをしたとき  
は、保健室に来るかどの先生でも良いので必  
ず伝えるようにお願いします。

# 4月9日(火) 身体計測

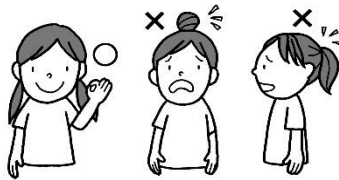


## 身長・体重 場所：保健室



### 身長

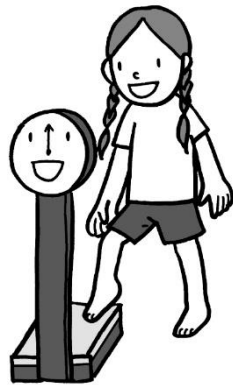
- ①台の上に乗し、両かかとをそろえる。
- ②かかと、背中、おしりの3カ所を身長計の柱につける。
- ③肩の力を抜き、両手は自然にたらす。
- ④まっすぐ前を見てあごを引く。



測定の際に  
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。



★メガネを忘れずに持って来てください！★

👉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    |
| 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) |

※3年生は「健康の記録」、1、2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。

## 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)



見えないうちに目を細めてむりに見ようとする

## 聴力検査 場所：放送室・打合室

- ①ヘッドホンをつける。
- ②音が聞こえたらスイッチを押す。
- ③左右、2種類の音で検査。

### ★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!



### 健康診断のメリット

- ①自分の体の様子や成長のしかたがわかる。
- ②病気の早期発見・早期治療につながる。
- ③健康や自分の体への関心が高まる。



今は若くて元気だから大丈夫!と思うかもしれませんが、自覚症状がなくても体の中では異変が起きているという可能性もあります。ぜひいくつになっても健康診断を受ける習慣をつけてほしいです。