

ほけんだより

4月

2025. 4. 7
鳥越中学校保健室



入学・進学おめでとうございます

今年度から鳥越中学校に来ました、新谷茉奈です。
みなさんと過ごしていくことを楽しみにしています。
よろしくお願いします！

4・5月は健康診断が続くので、保健だよりをよく読んで、準備を整えておいてください。
体調に気を付けて良いスタートをきりましょう！

みんなの保健室

ルールやマナーを守って
利用しましょう



4月 8日 (火)	身体計測、視力・聴力検査
5月 1日 (木)	尿検査
5月12日 (月)	心臓検診 (1年生)
5月19日 (月)	眼科検診
5月21日 (水)	内科検診
6月 3日 (火)	歯科検診
6月 4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ょう！

4月8日(火)

身体計測

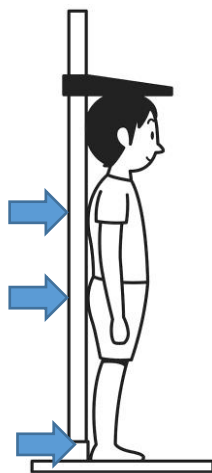


身長・体重

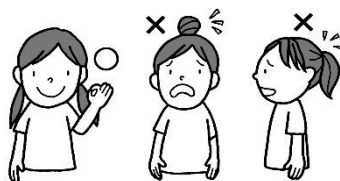
場所：保健室

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。

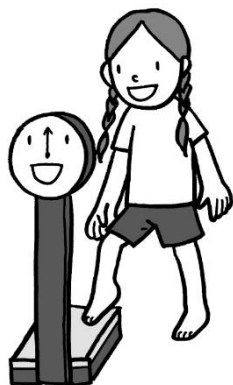


測定のじゃまにならない髪型で



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



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。

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!



身体計測はこの順番で回ります

		①	②	③
1年	男	視力 (体研)	身長・体重 (保健室)	聴力 (打合)
	女	聴力 (放送)	視力 (体研)	身長・体重 (保健室)
2年	男	身長・体重 (保健室)	視力 (体研)	聴力 (放送)
3年	男	聴力 (打合)	身長・体重 (保健室)	視力 (体研)
	女	視力 (体研)	聴力 (打合)	身長・体重 (保健室)

※「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。



アレルギー対応希望調査票

保健調査票

を配布しました

提出期限は 4/9(水) です

記入や捺印に漏れないようにお願いします。項目にないことでも、健康面で気になる点があれば、遠慮なくお知らせください。



緊急
連絡先に変更は
ありませんか?

変更があった場合は、
すぐにお知らせください。

年度初めは配布物や提出物がたくさんあります。
お忙しいことと存じますが、ご協力いただけますよう、
よろしくお願いいたします。

