

# 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きました、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。  
よろしくお願ひします！

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

ケガの応急手当や具合が悪い時の一時休養に	体や心の健康について知りたい時・調べたい時	悩みを抱えている時

できるかぎり先生に断ってから利用します <i>おねがいな</i>	他の人の迷惑にならないように静かに入ります <i>そ～ロ～</i>	保健室にあるものは一声かけてから使えます <i>まかし まへす</i>



- 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

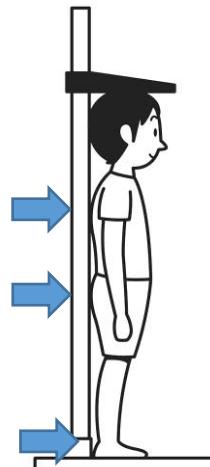
先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

# 4月8日(火) 身体計測



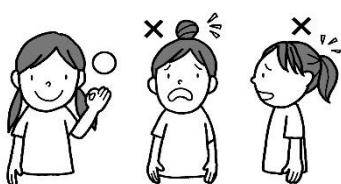
## 身長・体重

場所：保健室



### 身長

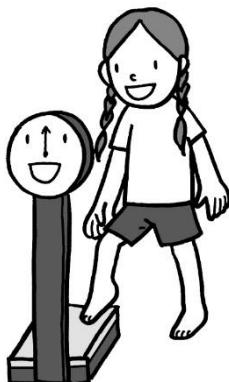
- ①台の上に乗り、両かかとをそろえる。
- ②かかと、背中、おしりの3ヵ所を身長計の柱につける。
- ③肩の力を抜き、両手は自然にたらす。
- ④まっすぐ前を見てあごを引く。



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



しゃ眼器は目に触れないよう見えないときは…

見えないときに目を細めてむりに見ようとしない

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。



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！



### 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

記入や捺印に漏れのないようにお願いします。項目ないことでも、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。  
お忙しいこと存じますが、ご協力いただけますよう、  
よろしくお願ひいたします。

※「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。