

ほけんだより 4月



2022. 4. 7
鳥越中学校保健室

入学・進級おめでとうございます

1年生のみなさん、鳥越中学校へようこそ！今は緊張していることと思いますが、これから一緒に楽しい中学校生活を送りましょうね！2, 3年生も先輩として、どんどん素敵な姿になっていくんだろうなあと期待しています。頑張ってくださいね♪

私は鳥越中学校4年目になりました。今年もみなさんとすごすことができ嬉しいです。みなさんの健康と安全を守り、安心して生活できるように努めていきます。どうぞよろしくお祈いします！

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！

現在、改修工事のため、保健室は職員室奥、放送室横にあります。用事がある人は職員室に来てください。

はじめまして！

保健室ってこんなところ

です

だれが使う？

だれでも使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします！

いつ使う？

こんなときは来てください

- ケガをした
- 体調がわるい
- 悩みや相談事がある
- 体や心について知りたい

どうやって使う？

守ってほしいルールがあります

- 来室するときは先生に伝えてから
- 保健室の中では静かに
- ケガのことを教えてください
- 使うときは声をかけて

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。

「いつ・どこで・何をしていて」の情報でどんな手当てをするか判断します。

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

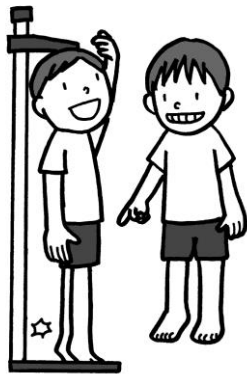
4月8日(金) 身体計測

体操服で計測します
忘れないでね!



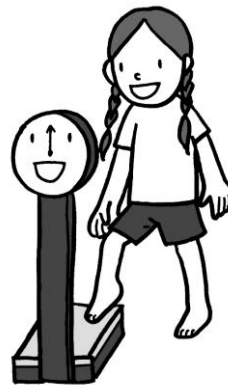
身長・体重

場所：体育館研修室



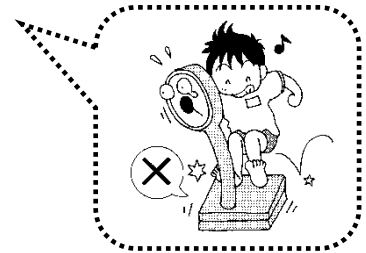
身長

- 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：進路指導室

- ①テープの貼ってある位置に立ちます。
- ②初めに左目に斜眼器をあてて、右目から測ります。
(左目は開けたままで!)
- ③同じように、今度は右目に斜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：仮保健室・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(保健室)	視力	身長・体重
	女	身長・体重	聴力(保健室)	視力
2年	男	視力	聴力(放送室)	身長・体重
	女	身長・体重	視力	聴力(放送室)
3年	男	聴力(放送室)	身長・体重	視力
	女	視力	身長・体重	聴力(保健室)

★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!