

# 保健だより

H31. 4. 8

鳥越中学校保健室

4月の保健目標  
健康診断を上手に受けよう

## ✿入学、進級おめでとうございます✿

今年から鳥越中学校にきました、野本明日香です。  
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月は健康診断が続きます。  
保健だよりをよく読んで、準備を整えておいてください。

最初が肝心！体調に気を付けて良いスタートをきりましょう！



### お家の方へ

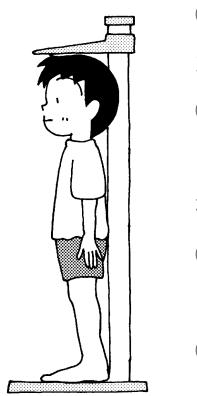
検診の前に問診票の記入をお願いします。配布されましたら、ご記入の上提出をお願いします。

### \* 健康診断の日程 \*

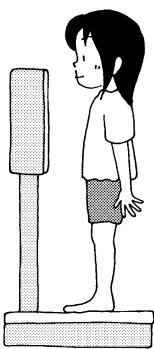
4月 9日 (火)	身体計測、視力・聴力検査
5月 10日 (金)	尿検査
5月 13日 (月)	心臓検診(1年生)、尿検査
5月 15日 (水)	内科検診
5月 20日 (月)	眼科検診
5月 23日 (木)	歯科検診
5月 29日 (水)	耳鼻科検診

\* 3年前から座高がなくなり、内科検診で運動器検診が追加されました。

### 2計測（身長・体重） 場所：視聴覚室（和室）

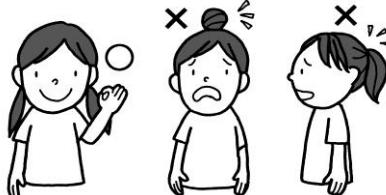


- 台の上に乗り、両かかとをそろえる。
- かかと、背中、おしりの3カ所を身長計の柱につける。
- 肩の力を抜き、両手は自然にたらす。
- まっすぐ前を見てあごを引く。



- 体重計の中央に静かに乗る。
- はかっている間は、体を動かさない。
- 静かに降りる。

### 髪型に気をつけましょう



## 視力検査

場所：調理室・被服室

### ★検査の受け方

- 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

- \* **メガネを持っている人は忘れずに！**メガネをかけて測ります。
- \* コンタクトレンズをついている人は、担当の先生に必ず伝えてください。  
レンズをつけたまま測ります。
- \* 目を細めたりせず、見えないときは「わかりません」と言いましょう。
- \* 大きな声ではっきりと答えましょう。



### ★視力の評価基準

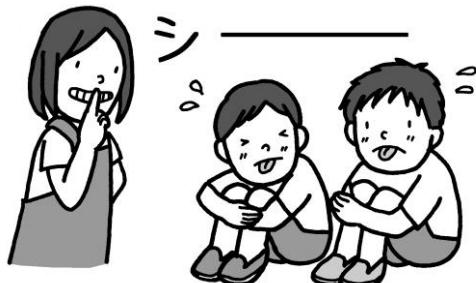
段階	視力の範囲	程度
A	1.0 以上	学習や運動に十分な視力。
B	0.9~0.7	近視・遠視・乱視の疑い。再検査の結果によっては受診カードの発行あり。
C	0.6~0.3	専門医での精密検査が必要。受診カードの発行。
D	0.2 以下	

## 聴力検査

場所：放送室、体育館研修室

### ★検査の受け方

- 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。

## 測定順

\* 素早い行動にご協力お願いします \*

		① →	② →	③
1年	男	聴力（体研）	視力 (被服室)	2計測
	女	2計測	聴力（体研）	視力
2年	男	聴力（放送）	視力 (調理室)	2計測
	女	2計測	視力・聴力の空いているところへ	
3年	男	視力（被服室）	聴力（放送）	2計測
	女	視力（調理室）	2計測	聴力（体研）

\* 体操服で測定しますので、忘れずに持ってきてください。

\* 測定結果の記入…2計測は担当の先生がします。視力・聴力は自分で記録します（鉛筆持参）。