

保健だより

H31. 4. 8
鳥越中学校保健室

✿入学、進級おめでとうございます✿

今年から鳥越中学校に来ました、野本^{のちとあすか}明白香です。
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

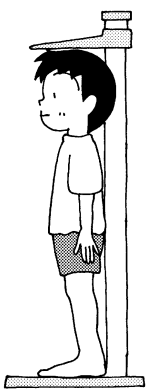
検診の前に問診票の記入をお願いします。配布
されましたら、ご記入の上提出をお願いします。

* 健康診断の日程 *

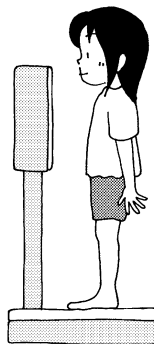
4月 9日 (火)	身体計測、視力・聴力検査
5月10日 (金)	尿検査
5月13日 (月)	心臓検診(1年生)、尿検査
5月15日 (水)	内科検診
5月20日 (月)	眼科検診
5月23日 (木)	歯科検診
5月29日 (水)	耳鼻科検診

* 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。

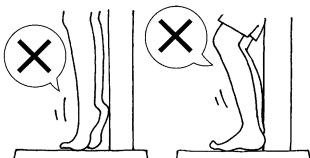
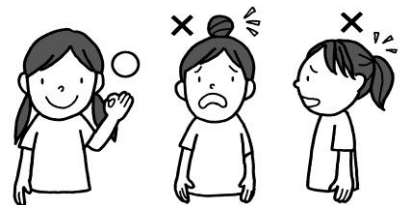
2計測 (身長・体重) 場所：視聴覚室 (和室)



- 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、両手は自然にたらし。
- ④まっすぐ前を見てあごを引く。



髪型に気をつけましょう



- 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：調理室・被服室

★検査の受け方

- ① テーブ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けている人は、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

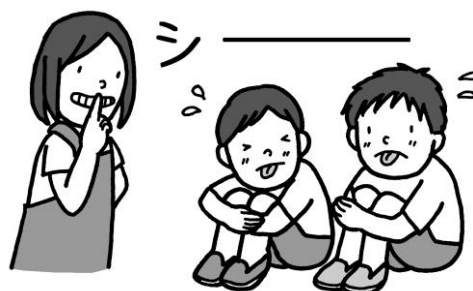
段階	視力の範囲	程 度
A	1.0 以上	学習や運動に十分な視力。
B	0.9～0.7	近視・遠視・乱視の疑い。再検査の結果によっては受診カードの発行あり。
C	0.6～0.3	専門医での精密検査が必要。受診カードの発行。
D	0.2 以下	

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をお願いします ***

		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）。