

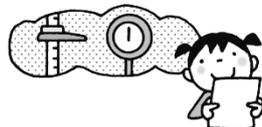


2024年4月10日
加賀市立山中中学校
保健室

4月11日(月)身体計測等があります

時間 8時45分～10時35分

- ①身長体重 … 全学年(2年→3年→1年の順で行います)
制服のままで測定します。(体重を1kg減らします)
※ 身長を測るため、髪の毛は、上の方で結ばないでください。



- ②視力検査 … 全学年(1年→2年→3年の順で行います)
眼鏡を持っている人は、忘れずに持って来てください。



- ③聴力検査 … 1・3年
とても小さな音を聞きます。聞こえるように、静かに待機してください。



眼鏡やコンタクトレンズをしている人へ

季節の変わり目は、粘膜が敏感になってかゆくなることがあります。また、疲れていると、乾きやすくなり、コンタクトレンズを着けていると痛みが出ることがあります。

学校でコンタクトレンズを外せるように、保存液とケースを持って来ましょう！

健康診断は「健康を考える大切な時間」です

毎年年、なぜ健康診断を受けるのでしょうか？

健康診断では、普段の生活では気が付かない身体のことを知ることができます。例えば、視力低下は頭痛などの体調不良に繋がることがあります。また、尿検査をしなければ、腎臓の病気に気づくことができません。急に変化する病気にも、早く対処することができます。

つまり、健康診断は、「学習に支障がないように」そして「健やかに成長するために」必要な検査です。

大人になっても、健康診断を受けることは、自分の健康を守るために欠かせません。中学生のみなさんにとって、健康診断が「面倒…」ではなく、「大切な時間」と思ってもらいたいと思っています。安心して健康診断を受けるために、配慮してほしいことや、工夫してほしいことがあれば、遠慮なく相談してください。

また、友達の結果について触れることは、嫌な気持ちになる人もいます。思いやりの気持ちをもって受診してください。



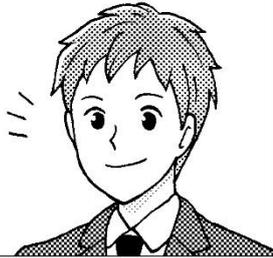
体格の差は大切な個性です。

視力検査の **A B C D** とは？

視力検査では、視力が高いほうからABCDの4段階で判定します。最も視力が低いD(視力0.2以下)になると、眼鏡かコンタクトレンズがないとはっきり見えない状態です。

A 視力1.0以上

視力はよい。生活に支障がない視力がある。



B 視力0.7 ~ 0.9

条件によっては、生活に影響がある。



C 視力0.3 ~ 0.6

教室の後ろからは黒板の字が見えにくいことがある。



D 視力0.2以下

教室の前のほうでも黒板の字が見えにくい。

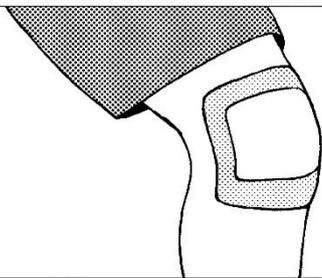


©少年写真新聞社2024

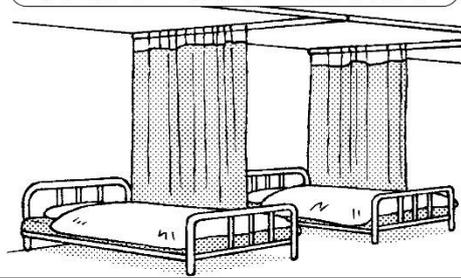
✿✿ 保健室の役割 ✿✿

保健室の役割には、けがをしたときの応急手当、具合が悪いときの一時的な休養などがあります。利用する際にはルールを守って、静かに使うようにしましょう。

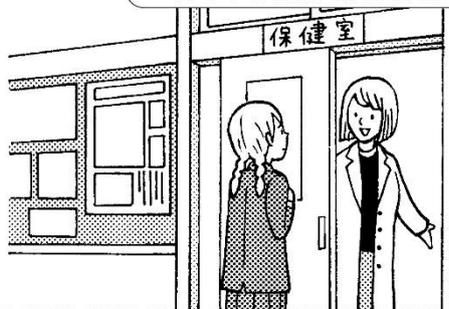
けがをしたときの応急手当



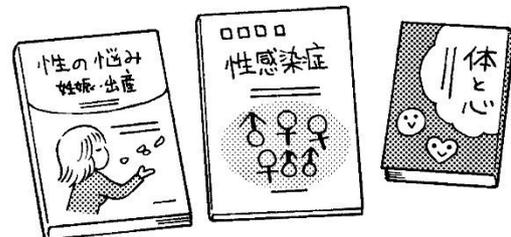
具合が悪いときの一時的な休養



悩みや相談があるとき



体や心について知りたいとき



©少年写真新聞社2024

保健室は、体調不良やけがの手当てだけでなく、身体や心の変化についても相談できる場所です。養護教諭の渡邊友花里です。4月に学校医の先生に診ていただく内科検診では、身体の硬さやバランスをみる検診があります。これまで、指摘された項目があれば、けがの予防にも繋がりますので、ストレッチなども相談してください。みなさんの健やかな成長をサポートしていきたいと思います。よろしくお願ひします。

