

2. 健康管理について

① 規則正しい生活を送りましょう！

疲れを溜めずに元気に活動できるよう、時間を考えて行動するとともに、質のよい睡眠（就寝間際までブルーライトを浴びない、遅くとも夜 11 時までに就寝する、朝すっきりと目覚める）を取るようによみましょう。

② 朝ごはんを食べてきましょう！

朝ごはんを食べないと…

脳が働かない・イライラする・勉強に集中できない・体温が上がらない・運動する力が出ない・太りやすくなる



脳のエネルギー源は、ブドウ糖（糖分）だけです。ブドウ糖は炭水化物。お米やパン・めん類、イモ類、豆類にも含まれます。朝ごはんを食べることで、脳に栄養が届くのです。また、胃に食べものが入ると、消化器官が動き出して、体が温まります。

③ 毎日健康観察をしましょう！

○ 朝、学校に来たらすぐにタブレットで健康観察の入力をしましょう。

▶毎日元気に学校生活するためには、「自分の体」を知ることが大切です！

3. 健康診断の予定

日時		内容	対象者	会場
4月	9日(火)	3限	身体計測 (身長・体重・視力・聴力)	全学年 体育館 ランチルーム、応接室
	17日(水)	朝提出	尿検査一次	全学年 教室で回収後、 保健室へ
	19日(金)	13:30~14:30	心臓検診	1年生 保健室
	25日(木)	13:30~15:30	内科検診	全学年 保健室
5月	8日(水)	朝提出	尿検査二次	1次陽性者 1次未提出者 教室で回収後、 保健室へ
	14日(火)	14:00~15:00	歯科検診	全学年 保健室
	16日(木)	昼休み	色覚検査	1年生 直接、保健室へ
	31日(金)	13:55~14:05	眼科検診	全学年 保健室
6月	28日(金)	14:10~14:40	耳鼻科検診	全学年 保健室

4. 身体測定について(3限)

No	項目	学年 番号	会場
1	身長	2年 女子	体育館
2	体重	2年 男子	
3	視力①	3年 男子	
4	視力②	3年 女子	
5	聴力①	1年 男子	ランチルーム
	聴力②	1年 女子	応接室

実施順序

- **1年**：聴力→身体計測→視力
- **2年**：身体計測→視力→聴力
- **3年**：視力→聴力→身体計測

身長

- 裸足になります。
- かかと、おしり、背中を身長計につけます。

体重

- 体重計の真ん中に静かに乗ります。
- 長袖長ズボン体育着で量るため、0.5kg減らします。

視力

- 左目をハンカチ等で圧迫しないように覆い、右目→左目の順で検査します。
- 輪が切れている方向を伝える。
- メガネを使っている人は、メガネをかけた状態ではかります。

聴力

- 右耳→左耳の順番で検査します。
- 音が聞こえている間は、応答ボタンを押して合図をします。



～身体測定を受けるときの約束～

- ① 健康カード（1年）マイヘルス（2、3年）・メガネ（使用者のみ）、ハンカチを持参します。
- ② 男女別の名簿順に並び、10:40には最初の測定場所へ行きます。
- ③ 身体計測は静かに検査を受け、先生から健康カード（1年生）・マイヘルス（2、3年）に記録してもらおう。
- ④ 検査の時には、名前を言ってあいさつをします。
「〇年〇〇です。お願いします。」「ありがとうございました。」
- ⑤ 教室でマイヘルスのグラフを完成（2・3年生のみ）させた後、担任へ提出します。
- ⑥ 他の人の健康カード・マイヘルスは、見ないようにしましょう。

