

ほけんだより

畑野中学校保健室

No. 1

2023年4月7日

入学・進級おめでとうございます！1年生の皆さんはじめまして。養護教諭の です。1年間よろしくお願いします。

いよいよ新しい年度が始まりました。期待と不安で、気持ちがなかなか落ち着かない人もいるのではないのでしょうか。焦らず、自分のペースで新しい生活をスタートさせましょう。

1. 身体測定について(3限)

No	項目	検査会場	最初の学級
1	身長	体育館	2年女子
	身長		
2	体重		2年男子
3	視力①		3年男子
	視力②		3年女子
4	聴力①	ランチルーム	1年男子
	聴力②	応接室	1年女子

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。
- 軽くあごを引き、まっすぐ前を見ます。

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、1kg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

- 右耳にヘッドホンを当てて検査をします。→左耳
- 音が聞こえている間は、応答ボタンを押すか、手を挙げるかして合図をします。

～身体測定を受けるときの約束～

- ① マイヘルス・鉛筆・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 前後やとなりの人と間隔を空けて静かに検査を受け、マイヘルスに記入します。
- 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 身体測定終了後、石けんで手洗いをして教室へ戻ります。
- ⑥ 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。



からだの成長も一人一人違います。
友だちと比べるのではなく、昨年の自分の
結果と比べましょう！



2. 健康診断の予定

日時			内容	対象者	会場
4月	7日(金)	3限	身体計測 (身長・体重・視力・聴力)	全学年	体育館 放送室・スタジオ
	12日(水)	朝提出	尿検査一次	全学年	教室で回収後、 保健室へ
	13日(木)	13:30～15:30	内科検診	全学年	保健室
	20日(木)	13:30～14:30	心臓検診	1年生	保健室
5月	9日(火)	14:00～14:50	歯科検診	全学年	保健室
	17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
	18日(木)	昼休み	色覚検査	1年生	直接、保健室へ
	19日(金)	14:05～14:15	眼科検診	全学年	保健室
6月	22日(木)	14:45～15:00	耳鼻科検診	全学年	保健室

3. 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）を取るようにならしましょう。

②毎日健康観察をしましょう！

○ 朝、学校に来たらタブレットで健康観察の入力をしましょう。

※遅くとも 8:20 にはタブレット入力をしてください。

○ **発熱や風邪症状（咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ等）の症状がある場合**は登校を控え、家庭で休養してください。・・・**出席停止**となります。

- ・ **症状が続く場合**はかかりつけの医療機関に連絡の上、受診してください。
- ・ **受診をした場合**は「医師の許可が出るまで」、**受診なしの場合**は「全ての症状が消失した翌日から 2 日間経過するまで」が**出席停止期間**です。
- ・ 回復して登校する際には「登校連絡票」を提出してください。

○ **登校後、体調が悪くなった場合**にも、感染予防のために早めに報告をしてください。

4. 保健室利用について

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる

体調が悪いときに
やす
休める

悩みを
相談できる

体や心について
聞ける

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

保健室に来る **トキ**

担任の先生やクラスの友
だちに伝えてから来てくだ
さい。「ケガをした」「頭
が痛い」など、理由も言っ
ておきましょう。

保健室に入る **トキ**・出る **トキ**

出入りするときはあ
いさつをしましょう。
休んでいる人もいるの
で、声の大きさに気を
つけて。