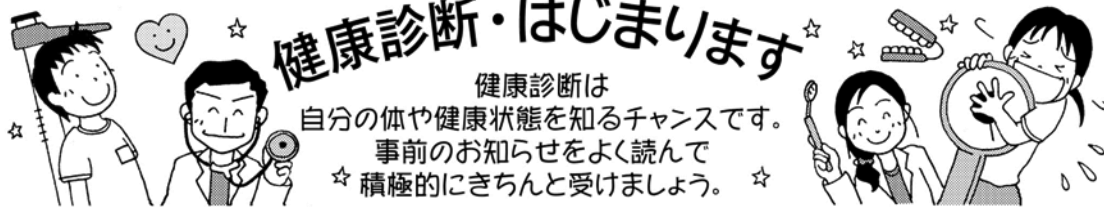




平成29年4月11日 第1号  
春日部市立大増中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしました。新しいクラス・新しい先生、4月は出会いの季節です。ワクワクするけど、ちょっと緊張することもありますよね。がんばり過ぎて疲れたかな?と思ったら、のんびりする時間もつくりましょう。リフレッシュして次の日も元気に！健康で楽しい1年にしましょう♪



★4月の保健行事★

| 月日       | 行事名   | 対象      | 月日       | 行事名  | 対象       |
|----------|-------|---------|----------|------|----------|
| 4月12日(水) | 発育測定  | 全学年     | 4月26日(水) | 内科検診 | 前回欠席者    |
|          | 視力・聴力 |         |          |      | 3-3      |
| 4月20日(木) | 歯科健診  | 5・6組    |          |      | 4月27日(木) |
|          |       | 3学年     | 前回欠席者    |      |          |
|          |       | 2-1、2-2 | 2-3      |      |          |
| 4月25日(火) | 内科検診  | 5・6組    |          |      | 1学年      |
|          |       | 2学年     |          |      |          |
|          |       | 3-1、3-2 |          |      |          |

視力検査

眼鏡やコンタクトレンズを  
忘れないようにしてください。

「お知らせ」をもらったら早めに受診！

検診、検査が済み次第、その結果を順次お知らせしていきます。「お知らせ(受診勧告書)」を受けとった人は、できるだけ早めに関係の医療機関を受診してください。なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、病気・異常の「疑い」を見つけ出すものです。医療機関で受診した結果、異常がないと診断されることもあります。必ず学校に報告するようお願いいたします。自分の体にもっと興味を持ち、大切にしましょう！！

4月の保健目標

- 自分の体を知ろう
- 健康診断を正しくうけよう



- 内科 神田 誠 先生(神田医院)
- 岡田 新司 先生(岡田医院)
- 眼科 貞松 良成 先生(さだまつ眼科クリニック)
- 歯科 野本 秀行 先生(野本歯科医院)
- 笠井 忠雄 先生(笠井歯科医院)
- 薬剤師 鈴木 洋治 先生(あいあい薬局)

こんな時は保健室へ来てください!

- \* 学校でけがをしたり具合が悪くなったとき
- \* 身長・体重など自分の体について知りたいとき
- \* 体や健康について勉強したり、資料が欲しいとき
- \* 体や心の相談や、悩みごと・困ったことなどがあるとき

●きまり・マナー●

- \* 緊急時以外は、休み時間に利用しましょう。
- \* 必ず担任の先生または次の授業の先生、部活動の先生に許可を得てから利用しましょう。
- \* 保健室内では騒いだり、ベッドで遊んだりせず静かにしましょう。
- \* ベッドでの休養は原則1時間までです。
- \* 身長計や体重計などは、許可をもらってから使用してください。
- \* 薬品庫や冷蔵庫、戸棚は勝手に開けてはいけません。
- \* 内服薬はあげることができません。お家から持ってきてください。

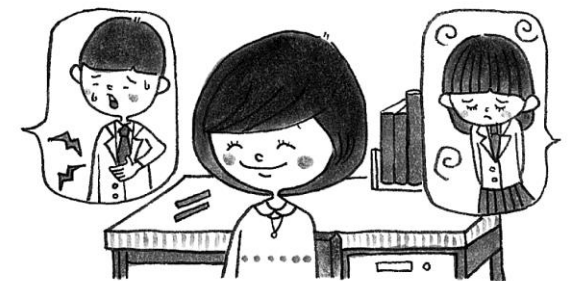


「ゆとり」で新しい学年をスタート

新しい環境、次々とやってくる行事…。そんな時こそ大事なものは、ゆとりです。

- \* **いつもより20分早く起きると\***
- ・朝ご飯をしっかり食べられる
- ・トイレもゆっくりできる
- ・忘れ物がないかチェックできる
- 1日が気持ちよく過ごせますよ!**

養護教諭の **ながせ あや** 亜耶 です。



体調不良やけが、悩みごとなどがあるときは、遠慮なく保健室へ来てください。

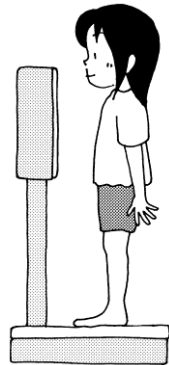
裏面に、身体測定の方法やポイントを載せます♪よく読んで、しっかり受けましょう!

# 身体測定の方法&ポイント

## 身長・体重

発育・栄養・健康を知る  
目安になります

### 【体重】



体重計に乗ったら、  
動かない！

乗り降り  
静かにしましょう



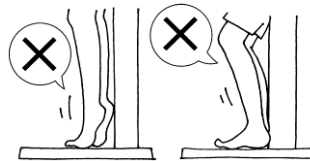
髪の毛を結ぶときは、結び  
目が頭の上や後ろに来な  
いように！身長が正しく  
測れません！

### 【身長】



背中、おしり、かかと  
の3カ所が柱につくよ  
うにします

背伸びをしたり  
ひざを曲げては  
いけません。



- \*測定の前と最後に、担当の先生にあいさつをしましょう  
「お願いします」「ありがとうございました」を元気よく！
- \*移動は、代表者を先頭に、きちんと並んで静かにしましょう
- \*すべての測定が終わったら、記録用紙を見ながら健康カードに  
記入してください

## 視力

どれくらい見えて  
いるかをはかります

<斜眼器とは>  
目をかくす器具  
です！

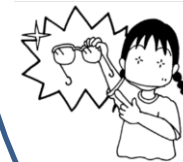


- ① テープの所に立ちます
- ② 左目に斜眼器をあてて、右目からはかります
- ③ 先生が指したランドルト環の切れ目がある方向を答えます
- ④ 次に左目を測ります



### ◆◆注意すること◆◆

**メガネ・コンタクトはつけたままはかります  
忘れずに持ってきてください！！**



### ☆☆視力の判定☆☆

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| A (1.0以上)   | 1.0が見えたとき          |
| B (0.9~0.7) | 1.0は見えないが0.7は見えたとき |
| C (0.6~0.3) | 0.7は見えないが0.3は見えたとき |
| D (0.3未満)   | 0.3が見えなかったとき       |

※C、Dの人には、眼科等に行って検査  
を受けるようにお知らせします。

## 1年生と3年生のみ受けます！

- ① 右耳→左耳の順で検査をします
- ② レシーバーを耳にあて、「ピー」という音がしたらボタンを押します



### ◆◆注意すること◆◆

- \*レシーバーからの音はとても小さいので、待っている人は静かにしましょう
- \*前日までに耳あかを取っておきましょう

## 聴力

普段の生活で耳が  
十分聞こえているか調べます

