



生駒市立上中学校
保健室
2026年4月14日



入学・進級おめでとうございます。新しい学校や慣れないクラスで「毎日ドキドキする…」という人もいるのではないのでしょうか。しかし、見方を変えると、今のこの経験は「将来を少し楽にするための練習」なのかもしれません。これから先、みなさんが『知らない場所に飛び込んでいく』という経験はまだたくさんあります。きっと1年後には「そんなこともあったなあ」と笑って振り返ることができますよ。

4月の健康診断予定

月	火	水	木	金
6日	7日 始業式	8日	9日 入学式	10日
13日	14日 全学年 身長・体重 視力検査 聴力検査(1・3年 のみ)	15日 全学年 尿検査1次	16日	17日
20日 3年生 内科検診	21日	22日 全学年 尿検査1次忘れ	23日	24日 1年生 心電図
27日	28日	29日	30日 2・3年生 歯科検診	



保健室のやまぐちです。
みなさんが元気に楽しく学校生活が送れるようにお手伝いさせていただきます。
よろしくおねがいします。

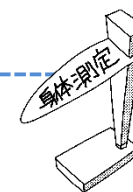
学校医の紹介
内科 阪倉クリニック 阪倉先生
歯科 ささき歯科 佐々木先生
眼科 かつらぎ眼科クリニック 葛城先生
耳鼻科 浦野耳鼻咽喉科 浦野先生
薬剤師 アイビー薬局 中栖先生



みんなの保健室キーワードは「思いやり」

- ★保健室で休んでいる人のために、声の大きさを控え目にする思いやり
- ★次に使う人のために、借りたものは、ていねいに使って早めに返す思いやり
- ★今、本当に保健室を必要としている人のために、緊急でないときは先に譲る思いやり

身体測定の測定方法



<身長>

- 長袖と、くつ下を脱ぐ。
- 頭の上のゴムははずす。
- 背中・おしり・かかとが身長計の柱につくように両かかとをつけて立つ。
- あごを少し引き、両手は自然にたらず。



<体重>

- 長袖と、くつ下を脱ぐ。
- 体重計の中央に静かに立ち、体重計にさわったり、測定中にしゃべったりしない。



<視力>

- 視力表から5メートル離れた位置に立つ。
- 両目を開けた状態で、左目を遮眼子^{しゃがんし}でかくして右目の視力を検査する。
- 視力表を見るときは目を細めない。
- 次に右目を遮眼子^{しゃがんし}でかくして左目の視力を検査する。
- コンタクトレンズやメガネの使用者は、使用時の視力のみを検査する。
- 使った遮眼子^{しゃがんし}はアルコール綿で消毒する。
※ アルコールで肌がかぶれる人は、遮眼子^{しゃがんし}を使わず手で目を覆い^{おお}測定してもらってね。



<聴力>

- 検査室にはいったら絶対にしゃべらない。
- 2列に並んで待つ。(2名ずつ検査を行う。)
- ヘッドホンをしっかりと両耳に当て、
利き手にスイッチを持ち音が聞こえている間のみスイッチを押す。
(2種類の音を聞いてもらいます。)

保護者のみなさまへ

<健康診断の結果について>

健康診断の結果について、疾病・異常の疑いがある場合、「お知らせ」をお渡ししています。なるべく早めに専門医への相談・診察をすませ、その結果をお知らせください。すでに定期検診などで医師から指示を受けている場合は、結果や指示の内容などを保護者の方で記入して提出してください。

なお、学校での健康診断は、疾病の疑いのある人を分ける検査(スクリーニング検査)ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。