

保健室だより 4月

上 中 学 校
健 康 診 断 号
R5.4.12 発行

1年生も入学し、新学年・新学期が始まりました。新しいクラスには慣れましたか？

今日から健康診断が始まります。これから保健関係のプリントを多く配ります。プリントをもとに検診を受診してもらいますので、締め切りを守って、期限内に提出をお願いします。

進級・入学おめでとう



《注意事項》

- ・ 検査中は静かに待つ
- ・ コンタクトレンズやメガネの使用者とメガネ忘れ者は自教室で担任に連絡する
- ・ メガネ忘れ者は、当日はメガネをかけない視力を測定し、後日測定を行う
- ・ 半そで体操服やハーフパンツを忘れた人は体重以外を測定し、後日測定を行う
- ・ 聴力は、後日再検査を実施予定です

《定期健康診断日程》

月	日	曜日	保 健 行 事
4	12	水	身体測定
	20	木	検尿一次
	21	金	心電図（1年）
	27	木	検尿一次忘れ
5	10	水	内科検診（3年）13:30～
	17	水	検尿2次
	24	水	内科検診（1年）13:30～
	25	木	歯科検診 9:00～
6	31	水	検尿最終
	2	金	内科検診（2年）13:30～
	7	水	耳鼻咽喉科検診 9:00～
	8	木	眼科検診 13:30～
29	木	歯科検診 9:00～	

《測定方法》

《身長》

- ・ 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》

- ・ くつ下を脱ぐ
- ・ 必ずハーフパンツ・半袖シャツで測定する（半袖シャツの下にシャツ等を着ないこと）
- ・ 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

健康診断クイズ

- Q1 健康診断はなぜ大切なの？ ※ 答えが1つとは限りません
- A2 ①自分のからだの様子を知ることができるから
②病気や異常を見つけられるから
③養護教諭の山田先生がみんなに会いたいから
- Q2 視力検査の正しい受け方は？ ※ 次の中から1つ選びましょう
- A2 ①足元の線のところ立つ
②目を細めて黒い輪(ランドルト環)を見る
③画用紙(遮眼子)を目に押し付ける
- Q3 聴力検査を受けるときに大切なことは？ ※ 次の中から1つ選びましょう
- A3 ①待っているときは友達と検査について話し合う
②待っているときは音を立てない
③検査中はボタンを常に押し続ける
- ※ 答えは保健室前に掲示しています



《視力》

- ・ 廊下で静かに待ち、先生の指示で検査室にはいる
- ・ 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、左目を画用紙でかくして右目の視力を検査する
- ・ 次に右目を画用紙でかくして左目の視力を検査する
- ・ 視力表を見るときは目を細めない
- ・ 眼鏡を使用している人は使用した視力のみを検査する
- ・ 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
- ・ 使用した画用紙は「使用済み画用紙入れ」に入れる

《聴力》

- ・ 検査室にはい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も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）

