

ほけんだより 4月

寝屋川市立友呂岐中学校 保健室 令和5年4月10日

入学・進級おめでとうございます！4月は新しいことがいっぱいです。新しい友だち、新しいクラス、新しい先生。ワクワクもいっぱいですが、緊張することもいっぱいあると思います。がんばりすぎてエネルギーが切れないように、のんびり過ごせる時間を意識して作るようにしましょう。このほけんだよりでは、友中生が健康に過ごすことができるような情報をお知らせしていきたいと思いますのでよろしくお願いします！



友中保健室の利用の仕方

ルールやマナーを守って
利用しよう！

保健室は緊急な場合をのぞいて、できるだけ休み時間に利用してください。また、保健室を利用する場合は、**まず職員室で「保健室来室カード」をもらってから保健室へ来るようにしてください。**(ただし緊急の時はそのまま保健室へ来てください)

養護教諭の

みやがわ まい 舞 です！

友中生を健康面からサポートしていきます！
よろしくお願いします！



保健室来室カード

月	日	年	名前	男・女
内科	頭痛・腹痛・生理痛・しんじい・気持ち悪い・のどが痛い・咳・その他			
外科	すり傷・切り傷・刺し傷・やけど・こげ・打撲・捻挫・交感神経痛・虫刺され・その他			
その他				

(連絡事項)
特 分 保健室へ行く場合は、先生のサインを

保健室来室カードです
職員室でもらえます

ケガの手当



一時休養



質問・学習



悩み相談



保健室で

できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。
緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。

薬をもらうことはできません

継続した手当はできません



みなさんが気持ちよく
保健室を利用できるように
協力をお願いします！

「健康診断」で何がわかるの？

身体測定

バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。

視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。

**聴力検査
耳鼻咽喉科検診**

聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。

歯科健診

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。

心電図検査

心臓に病気や異常はないか。

身体計測 視力、聴力検査 について

4月11日(火)
に行います

持ってくるもの

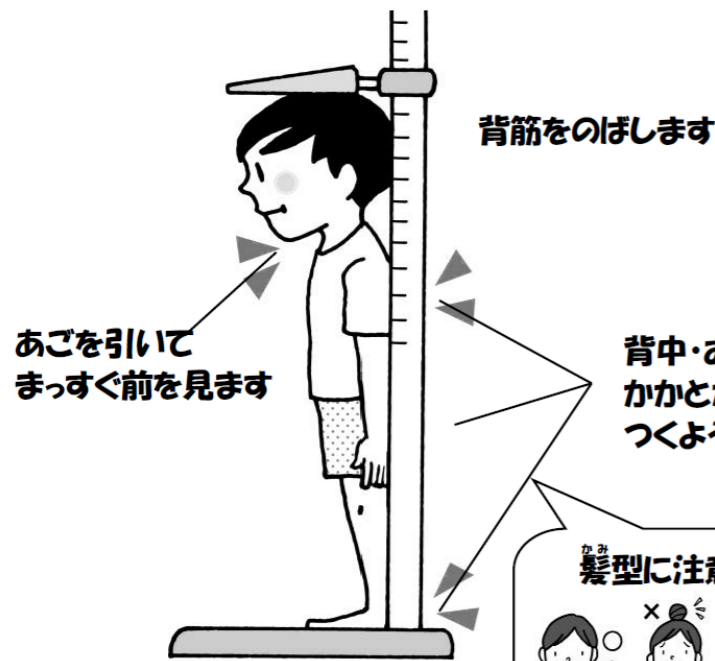
- 体そう服**
長そでは、移動の時だけ
着てもOK
- めがね・コンタクト**
持っている人のみ

測る時の服装

上:半そで体そう服
下:ハーフパンツ

身体測定

■ 身長のはかり方



★身長・体重をはかるときは、**くつ下を脱いで**ください。

■ 体重のはかり方



背中・おしり・かかとが柱につくように



聴力検査 (1・3年生)

聴力検査のやり方



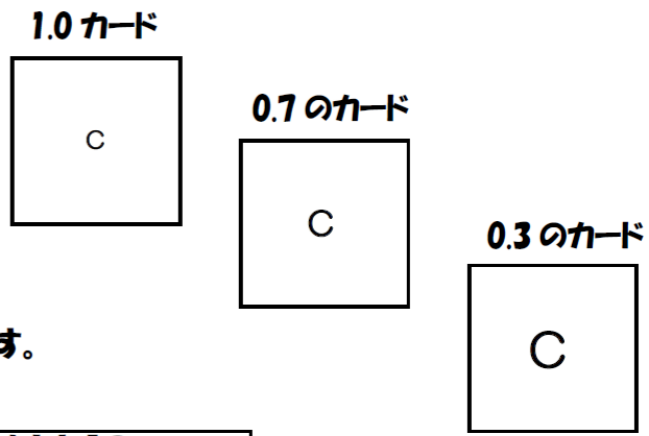
①
右の耳にしっかりとシーバーをあてます。

②
左手に合図のボタンを持ちます。

③
「ピー」という音が聞こえたらボタンを押します(音がしている間は、ずっと押し続けます。聞こえなくなったら、ボタンをはなします)。

④
左の耳も、同じように検査します。

視力検査



●検査の方法●

右目→左目の順で視力を測います。
(片方の目は隠して測定します。)

- 「0.3」のカードが見えない ... 判定「D」
- 「0.7」のカードを読みます
見えない場合は ... 判定「C」
- 「1.0」のカードを読みます
見えない場合は ... 判定「B」
- 全てのカードが見えた ... 判定「A」



※メガネやコンタクトレンズを付けている人は、**つけている状態で視力検査を行います。**



- A** (視力1.0以上)
毎日の勉強や運動に十分な視力です
- B** (視力0.7~0.9)
毎日の生活にそれほど困ることはありませんが、近視・遠視・乱視などの可能性があります。念のため、専門医を受診しましょう
- C** (視力0.3~0.6)
専門医で近視・遠視・乱視などの検査をする必要があります
- D** (視力0.2以下)
メガネかコンタクトレンズで、近視・遠視・乱視を調整する必要があります。専門医を受診しましょう



『受診のおすすめ』の用紙をもらった人は、なるべく早く受診して、学校生活に影響が出ないようにしましょう。

メガネをかけている人、コンタクトレンズを使用している人も、定期的に検査をしましょう。