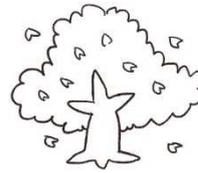


ほけんだより No.1



平成30年4月6日(金)
久之浜中学校 保健室

いよいよ新年度が始まりました！1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2, 3年生のみなさんは進級おめでとうございます。この1年間、心と体の健康についてたくさん学んで、自分の健康の保持増進をしていきましょうね。さて、ほけんだよりも心機一転して新しくしてみました。何が変わったか気付きましたか？気付いた人は遥先生に直接教えてください。わからない人は先生がこっそり教えます♪



こんにちは。養護教諭の箱崎 ^{はこざき} 遥 ^{はるか} です！

はるか先生って呼んでください(*~*)

出身・・・・・・・・千葉県我孫子市(いわき市民3年目です)

趣味・・・・・・・・スノーボード(毎年5~7回は行きます)

特技・・・・・・・・どこでもすぐに寝られる(歯ぎしりうるさい)

好きな食べ物・・・こってり系ラーメン(今年もふくしまラーメンショー行くぞ！)

みなさんとお話することがとっても大好きです。困ったことがあっても無くても気軽に保健室に来てください。今年も1年間、健康について一緒に学んでいきましょう！

保健室のルール

保健室では当日のけがや体調不良の手当をします。

保健室は病院ではありませんので、お家でのけがや昔のけがの処置は原則行いません。また、あくまでも応急処置ですので、そのあとの処置はお家でしてくださいね。

授業中の休養は原則1時間です。

体調が悪くて少し休みたいな、と思ったら我慢しないで保健室に来てください。保健室で休む場合は**必ず先生に言ってから**来ましょう。1時間休養して良くならない場合は早退となります。

保健室では薬を渡していません。

保健室では痛み止めや風邪薬などの薬を渡すことができません。もしアレルギー反応が出てしまったら大変なことになってしまうからです。ですので、友達からもらうのも絶対にやめましょう。もし飲む場合は自分が飲み慣れた薬を持ってきてくださいね。

相談もおしゃべりも大歓迎です😊

困ったことがあったり、誰かに相談したいけどどうしよう…と悩んだら遠慮せず保健室にどうぞ！逆に何も悩んでないけど話がしたい！という人も大歓迎です。ただし、**緊急でないものは授業中以外**に来てくださいね。

ルールを守って、全員が気持ちよく保健室を使えるようにしましょう

健康診断が始まります！

みなさんの体の様子を知るための健康診断が4月から始まります。「自分がどれだけ成長しているか」「詳しい検査や治療の必要な病気はないか」「普段の生活で気を付けることはないか」などを知るための大切な行事です。面倒くさいな～とか、興味ないな～と言う人もいるかもしれませんが、もし学校の健康診断がなかったらどうですか？自覚症状がない病気にかかっていたら進行するだけですよ。海外の学校では、全員揃っての健康診断はとても珍しく、「健康管理は個人・家庭の責任で」というところも多いです。日本の健康診断は特別だということがわかりますね。自分の今の健康状況を知り、今後どうしていくか学ぶ機会が健康診断です。ただ適当に受けるのではなく、意識して受けてみてくださいね。

4/10(火) 身体測定

身長

- ①はだしで身長計に上がります。
 - ②柱に、両方のかかと・おしり・背中が付くようにまっすぐ立ちます。
 - ③あごを少しひきます。
- ※髪の毛は高い位置で結ばないようにしてください。



体重

- ①体重計の中央に静かに乗ります。
 - ②記録が終わるまで動かずに待ちます。
- ※体操着は着たままで結構です。体操着今の重さを引きます。
- ※人の体重を覗くのはやめましょう。プライバシーの侵害です。



視力 ※眼鏡やコンタクトを忘れずに！

- ①左目を押さえつけられないようにして隠します。
- ②黒い輪っか(ランドルト環)の切れているところを答えます。
- ③右目を隠して同じように答えます。



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

視力検査

ABCDって、なに？

「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。

聴力 (1.3年のみ)

- ①右耳にヘッドフォンを当てて、音が聞こえている間、手元のボタンを押します。
 - ②反対側も同じように行います。
- ※小さな音を聞く検査ですので、待っている人は静かに待ちましょう。

ほけんだよりは学校 HP でも見ることができますので、ぜひご覧ください！

