

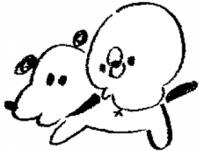
ほけんだより No.1



平成 31年 4月 8日(月)
久之浜中学校 保健室

いよいよ新年度が始まりましたね。1年生のみなさんはご入学、2・3年生は進級おめでとうございます！
また新たな一年が始まりますが、久中生のみなさんが大きなけがや病気をすることなく、元気に学校に通えるよう保健室からサポートしていきたいと思います。どうぞよろしくをお願いします(^_^)

今月の保健だよりは・・・



- 保健室の先生は誰だ！
- 保健室のルール、覚えていますか？
- 健康診断のトップバターは身体測定だ
- なんと、トイレのスリッパが・・・！！



の4点をお送りします(^_^)/

1年生のみなさん、初めまして！

はこぎき はるか
養護教諭(保健室の先生) 箱崎 遥 です

得意なこと…どこでも寝られること
苦手なこと…運動全般、細かい作業
好きな給食…ちくわの磯辺揚げ
好きな動物…ぶたちゃん

みなさんとお話することが
だいすきです。今年も健康
について一緒に学んでいき
ましょうね！



～保健室のルールを再確認しましょう～

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。

健康診断が始まります

新年度が始まると健康診断の時期だなあ、と思いませんか？一年に一度の健康診断は、自分がどのくらい成長しているか、悪いところはないか、など健康について考えることのできる大事な機会です。「面倒くさい」「どうでもいい」とは思わずに、今日の検診は何のためにやっているのか、興味をもって受けてくださいね。

体がバランス良く大きくなっているか、太りすぎ・やせすぎではないかを確認します

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。体操着分の重さを引きます。
- ※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。



見え方に問題がないか、去年より悪化していないかを確認します

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。

耳の聞こえ方に問題がないか確認します

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。

トイレのスリッパを増やしました！

昨年度、みなさんから「スリッパを増やして欲しい」という要望がありました。今年度から北校舎のトイレに3足ずつ増やしましたので、これで少しは使いやすくなってもらえたら嬉しいです。また、春休み中に全てのスリッパを念入りに消毒しました。みなさんで使うものですので、きれいに使ってくださいね。

スリッパは脱いだらそろえようね！

