

今年がはじまりの4月

平成23年4月7日 広島市立五日市南中学校 保健室

4月の保健目標

自分の身体を知ろう
基本的な生活習慣を確立しよう



入学・進級おめでとうございます。

新年度が始まり、勉強に、部活動にはりきっている姿が輝いてみえます。

でも、1年は長いもの。はりきりすぎて、スタートダッシュで息切れしないように、ペース配分をしましょう。
疲れたな・・・と思ったら、早めに休養するのがポイントですよ。

みなさんの元気な学校生活のサポートをする養護教諭の松下真澄です。どうぞよろしくお願いします。

健康診断が始まります！！

学校における健康診断は、一人一人の発育・健康状態を把握し、充実した学校生活を送ることができるように行われるものです。治療が必要な場合は、早めに治療を受けるようにしましょう。

また、これを機会に日ごろの健康について、考えてみるのもよいですね。



定期健康診断の日程

月日	曜日	検査項目	該当学年	連絡事項
4/8	金	身体測定 視力検査	全学年	体操服、メガネを持参
4/12	火	眼科・歯科検診	全学年	歯ブラシを持参、検診前に歯みがきをする
4/15	金	尿検査(1次)	全学年	早朝尿をとる
4/18	月	耳鼻科検診	全学年	耳そうじしておく
4/27	水	尿検査(2次)	1次陽性者・1次未提出者	前日容器配布 8:20 までに個人で保健室に提出
5/9	月	内科検診 結核検診 学校医診察	全学年 問診票該当者	体操服を持参 問診票配布済み
5/12	木	X線検査	該当者のみ	
5/26	木	心電図検査	1年生	ハーフパンツを持参(女子)

4月14日(木)までに提出するもの・・・健康カード

結核問診票(青色用紙)

※連絡袋に入れて提出

身体測定・視力検査

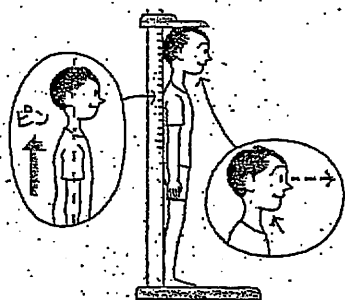
検査場所 身体測定・・・男子(体育館) 女子(格技場) 視力検査・・・教室

身体測定では、体の成長を調べます。二次性徴(中学～高校生の時期)にみなさんの体は、身長が伸びたり、体重が増えたり、体つきが大人に近づいたり、さまざまな変化があります。まずは、体の様子に関心を持ち、今の自分の状態をきちんと知っておきましょう。結果を数字や記号だけで「いい」「悪い」と考えるのではなく、自分のからだ全体のこととしてみてほしいと思います。大切なのは、バランスよく成長しているかどうかです。身長の伸びに対して、体重が増えすぎていないか、少なすぎていないかなど、比べるのは友達ではなく、去年の自分の結果と比べてみましょう。一人ひとり顔や性格が違うように成長のしかたも違います。

正しい受け方

身長

記録：保健委員



- ・くつ下を脱ぎ、両かかと、おしり、背中を身長計に接して直立する。
- ・あごを引いてまっすぐ前を見る。
- ・座高もくつ下を脱いで測定します。

座高

記録：保健委員



- ・座高計に深くかけ、背中、おしりをつける。
- ・あごを引いてまっすぐ前を見る。
- ・座高もくつ下を脱いで測定します。

体重

記録：担当の先生



- ・担当の先生に名前を言きましょう。
- ・体重計の真ん中に静かに立つ。
- ・体重計にいきおいよく飛び乗ったりしない。

視力

記録、実施：担任の先生、保健委員

- ・視力表から5メートル(テープ)の位置に立つ。
- ・右眼から測定。(左眼をかくす。)
- ・切れめのある方向を大きな声で言う。(わからない時は「わかりません。」とハッキリ言うこと。)
- ・測定が終わったら、しゃ眼鏡を消毒綿でふく。(消毒液の付けすぎに注意)



*聴力検査(1・3年生)は後日クラスごとに実施していきます。

尿検査提出について・・・提出日：4月15日(金)

- ①前日の帰りのSHRに容器を配布します。
- ②その場ですぐにクラス、名前等を検査袋に記入します。
- ③翌日、登校したら、男子は男子保健委員、女子は女子保健委員に提出。

