

ほげんだより

4月

平成24年4月10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。

新しい1年がスタートしました。みなさんはどんな思いで新学期を迎えたのでしょうか。学年、クラス、出会い…いろいろな新しいことに囲まれて期待と不安でいっぱいかもしれませんね。

春のパワーに包まれて、晴れやかに、力強く、毎日を過ごせますように。

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
4/10	火	身体測定 視力検査	全学年	体操服、メガネを持参
4/13	金	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
4/20	金	尿検査(1次)	全学年	早朝尿をとる
5/8	火	耳鼻科検診	全学年	耳そうじしておく
5/9	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
5/29	火	内科検診	全学年	体操服を持参
		結核検診 学校医診察	問診票該当者	問診票配布済み
未定		X線検査	該当者のみ	
6/5	火	心電図検査	1年生	ハーフパンツを持参(女子)

4月13日(金)までに提出するもの…健康カード、保健調査(姿勢)、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います。
- ・体重計の真ん中に足が立つ。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20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。

