

ほけんだより



平成30年4月18日
光が丘第二中学校 保健室

始業式・入学式から早くも10日程経とうとしています。新しい環境には慣れましたか？1年生は特に、小学校とは違う環境に戸惑うことが多いと思います。からだや心のことで不安があれば、いつでも保健室に相談に来てください。



検査日	検査内容	対象学年	時間	備考
4/16(月) 4/25(水)	腎臓病検査	全学年	朝回収	16日に忘れてしまった人は、必ず25日に提出してください。
4/19(木) 4/26(木)	内科健診	3学年 1,2学年	8:50~ 8:50~	該当学年はジャージ登校です。
4/19(木)	耳鼻科健診	全学年	13:15~	耳掃除をしておきましょう。
4/20(金)	身体計測	全学年	9:50~	ジャージ登校です。メガネを使用している人は必ず持参しましょう。
4/20(金)	心臓病検診	1学年	9:00~	
5/30(水)	歯科健診	全学年	8:40~	歯を磨いてきましょう。
6/4(月)	眼科健診	全学年	13:30~	コンタクト使用者は、健診時に申し出てください。



- 内科 加藤 貞明 先生 (加藤医院)
- 耳鼻科 大木 光義 先生 (大木耳鼻咽喉科医院)
- 眼科 富満 賢木 先生 (光が丘眼科クリニック)
- 歯科 佐藤 和典 先生 (佐藤歯科医院)
- 薬剤師 尾崎 かをり 先生

校医の先生方には、これから健診等でお世話になります。お忙しい中、皆さんのために来てくださるので、先生の言うことをきちんと守り、しっかりとした態度で健診を受けましょう。

「お願いします」や
「ありがとうございました」等の
あいさつも忘れずに！

健康診断で何をみるの？ どうすればいいのかな？

内科

①問診

以前提出してもらった「内科健診問診票」をもとに、先生から質問をされます。

②聴診

胸の音を聞いて、肺や心臓に異常がないか等を診ます。

③脊柱側弯検査

背骨が曲がっていないか、肩の高さが異なっていないか等を診ます。

耳鼻科

①耳（みみ）

耳に炎症が起きていないか、耳垢が溜まっていないか等を診ます。

②鼻（はな）

鼻にアレルギー等による炎症が起きていないかを診ます。

③喉（のど）

のどに炎症が起きていないか等を診ます。

身体計測

①身長

◎上履き・靴下を脱ぎ裸足になります。

◎かかと・おしり・背中が柱につくように背筋を伸ばして立ちます。

◎軽くあごを引き、目と耳を結ぶ線が水平になるようにします。

②体重

裸足になり、静かに体重計に乗ります。

③視力

メガネを持っている人はメガネをかけた状態でもはかるので忘れずに！コンタクトの人は必ず申し出てください。

④聴力（1,3年のみ）

静かな場所で計測します。

音が聞こえたら、ボタンを押します。

保健室のルール

- 1 保健室の利用は、保健委員の付き添いのもと、原則休み時間とします。
- 2 入るときはノックをし、あいさつをしましょう。
- 3 具合の悪い人が休んでいることがあります。騒がないようにしましょう。
- 4 保健室で休養できるのは、原則1時間です。
- 5 テーピングやガーゼ交換などの継続した治療はしません。
- 6 無断で保健室に入ったり、薬品やベッドを使ったりしないでください。
- 7 保健室に先生がいないときは、職員室の先生に声をかけてください。

★ ルールを守って保健室を利用しましょう！

保健室で、皆さんの健康のサポートをさせていただきます。
足立 恵実子 といいます。光二中での生活は2年目となりました。
今年も1年間、皆さんと楽しく健康に過ごせたらと思っています。
からだや心のことで心配なことがあったときだけでなく、いつでも、気軽に話しかけてくださいね！よろしくお願ひいたします。

