

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和6年4月15日

4月の保健目標：健康診断を通して自分の健康状態を知ろう！

☆☆☆☆☆16日(火)に身体計測を行います！☆☆☆☆☆

身体計測では、「身長・体重・視力・聴力（2年はなし）」の検査を行います。受ける時に気をつけることがありますので注意して下さい。

- 1 日時 4月16日(火) 2 会場
- | | |
|---------------|-------------|
| 2校時：3年 9:45～ | 格技室：身長・体重 |
| 3校時：1年 10:45～ | 多目的室：視力 |
| 4校時：2年 11:45～ | 2F 学年教室2：聴力 |



3 服装 体育着・ハーフパンツ・(ジャージ)

☆この日はジャージ・体育着登校です。ジャージ登校です。

4 持ち物 普段メガネをかけている人はメガネを忘れずに持ってきてください

5 受け方

—身長・体重—



- ・身長体重計の中央に静かに乗る。
- ・身長体重計の足型の上で両かかとをそろえて立つ。
- ・素足で計測、髪を結ぶ場合は頭の上や後ろに結ばない。
- ・背・臀部・かかとの3か所を身長体重計の尺柱につける。
- ・軽くあごを引き、目と耳のラインがまっすぐになるようにしましょう。
- ・測り終わったら静かに身長体重計から降りる。

—視力検査—

視力表（ランドルト環）を使ってどのくらい見えるかを片目ずつ調べます。

<受け方>

- ① テープの貼っている位置に立つ。
- ② 右目から検査します。
左目は置いてある紙でかくします。
*両目は開けた状態で目をかくします。
- ③左目を検査します。
*「右」「左」「上」「下」と言葉で伝えましょう。



目を強く押さえないように気をつけよう！

<判定>

- ◆1.0の指標が読める
→ A
- ◆0.7の指標が読める
→ B
- ◆0.3の指標が読める
→ C
- ◆0.3の指標が読めない
→ D

[メガネ・コンタクトレンズを使用しているみなさんへ]

☆メガネを使用している人は必ずメガネを持参してください。

☆メガネ・コンタクトレンズを使用している人は使用していることを担当の先生に伝えてください。使用したまま矯正視力のみを検査します。

一聴力検査

普段の生活では耳が聞こえにくいということはなかなか気づきません。
健康診断では、オーディオメーターという機械を使って片耳ずつ調べます。

<受け方>

- ① レシーバーを右耳に当て、ボタンを持ちます。
- ② 音が聞こえたらボタンを押します。聞こえている間はボタンを押し続けてください。音が聞こえなくなったらボタンをはなします。(音は2種類あります。)
- ③ 次に左耳を検査します。



とても小さい音で検査します。
静かに待ちましょう。

☆計測・検査が全部終了したら、静かに教室に戻り、課題等を行う。

◎◎◎◎18日(木)は耳鼻科検診です!◎◎◎◎

1年→2年→3年(クラス順)の順番です。(13:30開始予定)

◎校医の先生は大木先生(大木耳鼻咽喉科医院)です。

<受け方>

- ① 保健室前に出席番号順に並ぶ。
- ② 保健室入り口で手指消毒を行う。
- ③ 検診がスムーズに行えるよう、前の人をよく見ておく。
- ④ 検診後は自分の学年の階の水道で手を洗い、教室に戻る。

- ★右耳・左耳・鼻・のどの4カ所をみてもらいます。
- ★耳鏡を使って、外耳の皮膚の状態や鼓膜を見ます。
- ★鼻のときは上を向いて、のどのときは大きく口を開けましょう。
- ★耳が髪で隠れてしまう場合は、耳にかけるか、ピンでとめて下さい。

こんな病気や異常が

見つかります!

じころう
耳垢：耳垢がかたまりになって耳の穴をふさいでい

る状態。放っておくと炎症を起こすこともあります。

アレルギー性鼻炎：空気中のホコリや花粉などに対してアレルギー反応を起こし、くしゃみや鼻水、鼻づまりをおこしたりする。



お世話になる学校医の先生方です。



学校医	内科	新田 泰三先生	新田内科クリニック
	眼科	三輪三千子先生	みわ眼科
	耳鼻科	大木 光義先生	大木耳鼻咽喉科医院
	歯科	中山 庸成先生	中山歯科クリニック
学校薬剤師		奥田理恵子先生	練馬区薬剤師会