



谷原中学校
保健室No.8
26、4、25

本日、歯科検診と腎臓検診の結果のお知らせを配布します

明日後日
4/28(月)は身体計測・スポーツテストです!

登校時間・・・係生徒 8:25 一般生徒 9:00

持ち物・・・筆記用具、**メガネ** (コンタクトはつけたまま)

服装・・・半袖体育着、ハーフパンツ (ジャージ登校)

◆身体計測について◆

体重

あつという間に体重を計るコツを教えます!

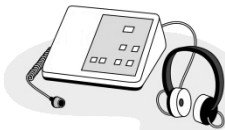
- ① 体重計の中央にそーっとのる
 - ② 計っている間は体を動かさない。
- ※体重計に勢いよくのったり、体を動かすと目盛りが動いて数字を読み取るのに時間がかかります。



聴力

1. 3年生だけ受けます。

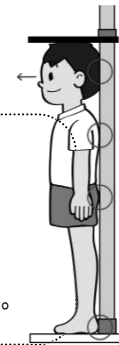
- ① レシーバーをしっかりと耳にあてる。
- ① 小さな音を聴くのでまわりの人は静かにしましょう。



身長

身長を高く測定する方法を教えます!

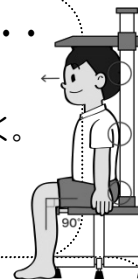
- ① 背すじを伸ばす。
- ② あごを引いてまっすぐ前を向く。
- ③ 頭、背中、おしり、かかとを柱にしっかりつける。



座高

正確な座高の高さを計る方法は・・・

- ① 身長と同じように背筋を伸ばしあごを引いてまっすぐ前を向く。
- ① 足の裏をしっかりと床につけてひざを90度にまげる。



視力

正確に視力をはかる方法!

- ① しゃ眼鏡でかくしている方の目はつむらない。
 - ② 目をこすらない。ぼやけて見えなくなります。
 - ③ 目を細めたり、前にのりださない。
- ※めがねをかけている人は、裸眼視力(めがねなし)と矯正視力(めがねあり)の両方をはかります。
※コンタクトの人はつけたまま矯正視力のみはかります。
※右の図の白くあいている方向を言います。
斜めもあります。よくみてね。



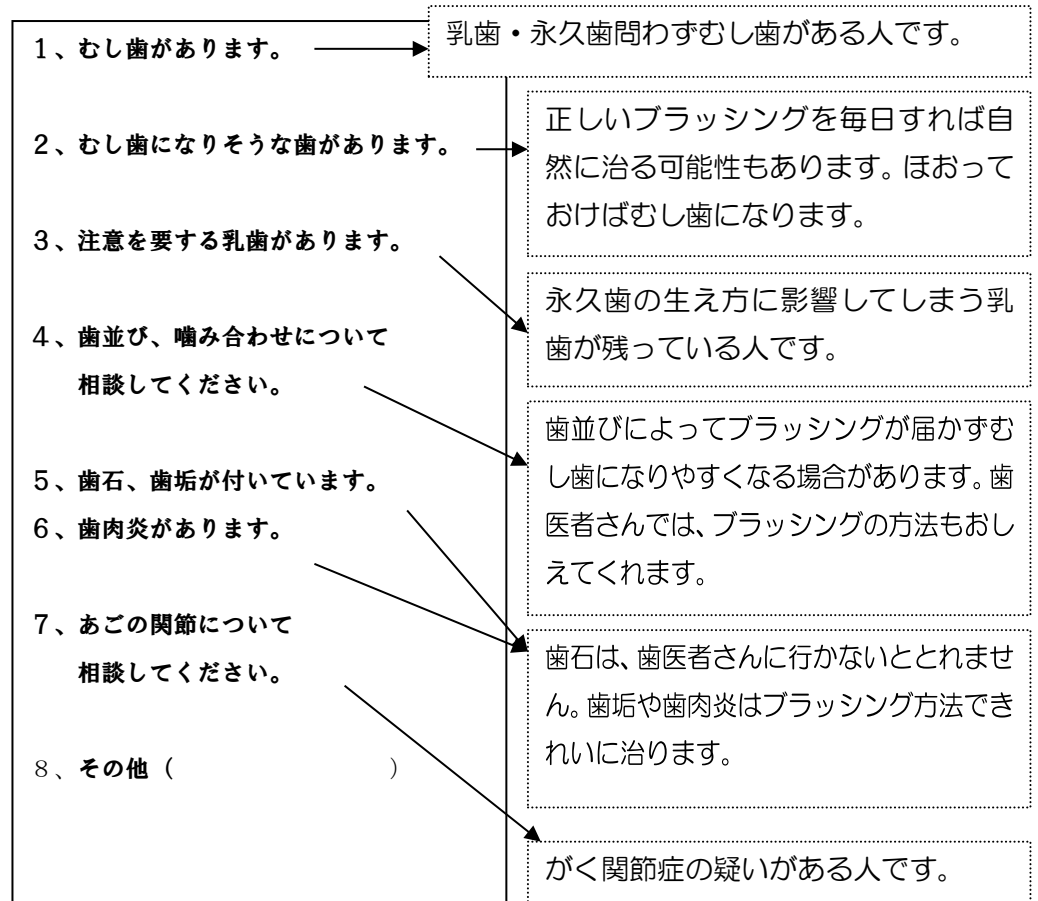
体がバランスよく成長しているかがわかりますよ!

友達と比べて身長が低いとか、体重が重いとか・・・とても気になることですね。でも、成長期には、個人差があって、中学校を卒業してから大きく成長する人もいれば、小学校時代にぐんと背が伸びた人もいます。世界中の人が、同じ身長、体重で同じ体格だったらおかしいですね。注目する点は1年前と比べてどうだったかです。

むし歯がなくても、歯垢や歯肉、歯並びなどについては程度にかかわらず受診するようお知らせすることになっています。年に1度の検診ですので、治療のお知らせをもらった人は、歯科医師に相談・治療のため受診しましょう。



「歯科」健康診断のお知らせの見方



腎臓検診の結果のお知らせについて

「異常なし」、1次未提出、2次検査対象など全員へお知らせが配布されますので、必ずご確認ください。

何か不明な点などありましたら、保健室までご連絡ください。よろしくおねがいたします。2次検査は5/9(金)です。