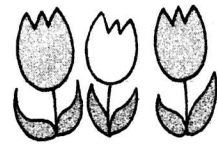


保健だより

大泉学園中保健室

4月号

H.28.4.8



ピカピカの新入生165名を迎え、新学期がスタートしました。新入生も上級生も、新しいクラス・新しい友達・新しい先生...と新しいことだらけの中、不安や期待でドキドキしながら、気持ちを新たにはりきっていることと思います。

そんなみなさんが、毎日元気に学校生活を送ることができるように、保健室から応援していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して...!! ☆ルールマナーを守って利用してください!!



◆守ってね、保健室利用のルールとマナー

(1) 基本原則

- ①保健室での救急処置は、学校の管理下の傷病を対象としています。
お家でケガをした時は、お家で手当てをしてください。
- ②継続的な処置は、学校では行ないません。
シップやバンソウコウの貼りかえが必要な場合は、お家から持ってきてください。
- ③内服薬は原則としてあげません。
飲み薬は体に合う・合わないがあります。飲まなければいけない薬がある人は、お家から持ってきてください。
- ④保健室での休養は、1時間が目安です。
それ以上必要な場合は、お家に帰ってゆっくり休んでください。

(2) 保健室の利用の仕方

① 休憩時間に来る時

次の授業に出られそうにない場合や、間に合いそうにない場合は、先に次の授業担当の先生に断ってから来室してください。

② 授業中に来る時

授業担当の先生の許可を得てから来てください。

ささくれがむけたとか、包帯を巻き直したいとか、緊急性のないものは休憩時間にしましょう。授業がわからなくなってしまうと大変！

(3) 早退する場合

早退することを、お家の方へ連絡します。その後保健室利用連絡カードを渡しますので、その時間の授業担当の先生に見せてから帰宅してください。

家に着いたら、無事家に着いたことを学校へ電話します。

(4) その他の注意事項

① あいさつは大切なマナーのひとつ。入室する時はノックをして『失礼します』。退室する時は『失礼しました』。

② 保健室は『静かな場所』をモットーにしています。大人数で押しかけられると困ります。

③ 保健室が閉まっている時は職員室に行き、職員室にいらっしゃる先生に手当てをしてもらってください。

④ 保健室で手当てを受けた時は、帰宅後お家の方に話しましょう。

保健室の池田博子です。保健室を訪れた生徒が保健室を出て行く時に、ほんの1gでも心が軽くなってくれるような、“ホッとできる”“明るい”“落ち着いた”“品の良い”保健室にしたいと思っています。

ひとりひとりがルールとマナーを守り、みんなが気持ちよく利用できる保健室になるよう、ご協力をお願いいたします。

〈保健室からの3つの提案〉

- ① 毎日を元気に過ごすために.... 生活リズムを整えよう。
そのためには、何と云っても早寝・早起き・朝ごはん！
さらに、排便してから登校できるとベリーグッド！
- ② けが防止のために.... 週に1回、つめを切ろう。
- ③ 感染症予防のために.... 手洗い・うがいを習慣化しよう。
ポケットにはきれいなハンカチを忘れずに。

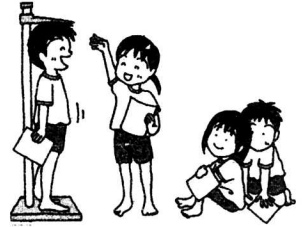


新学期でみなさん疲れていることと思います。

疲れを取るために、早めの就寝を心がけましょう！

身体計測について

- 目的
 - ①バランス良く成長・発達しているかどうかを確認する。
 - ②視力や聴力が学習に支障のない状態であるかどうかを確認する。
- 日時 平成28年4月11日(月)
1年生…1校時 2年生…2校時 3年生…3校時
- 検査項目と会場
 - ★身長・体重 ⇒ 体育館
 - ★視力 ⇒ 視聴覚室(ABC組) 保健室(D組) 教育相談室(E組)
 - ★聴力(1年生と3年生のみ) ⇒ 図書室
- 服装 ジャージ(中に半袖・短パン着用)
*体育館での測定は、半袖・短パンで実施、上履き・靴下は脱ぐ。
- 流れ
 - ①自分の身体計測記録票を持って、最初の会場へ移動する。眼鏡使用者は、眼鏡を忘れずに持って行く。
 - ②計測をしたら、身体計測記録票に記録してもらい、必ず受け取る。
 - ③計測が終了したら、教室へ戻り、身体計測記録票を担任の先生に提出する。
- 注意事項
 - *身体計測当日は、ジャージ(中は半袖・短パン)登校です
 - *眼鏡使用者は眼鏡が必要ですので、忘れないようにしてください。



〈身体計測〉 体育館

■こんなことを調べます

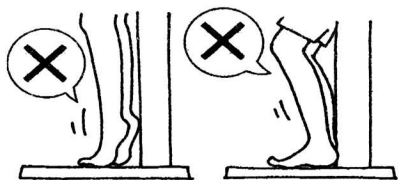
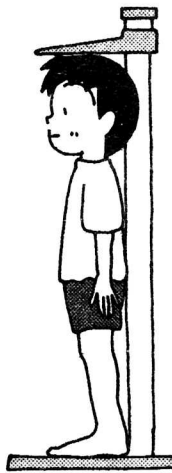
身長・体重・座高を測って、バランス良く成長・発育しているかを調べたり、栄養状態・健康状態を知る目安にもなります。

〈身長〉

※軽くあごを引いて、目と耳がまっすぐになるようにします。

※背中・おしり・かかとの3カ所をきちんと柱につけるようにします。

※肩の力をぬいて、腕をまっすぐ下におろします。

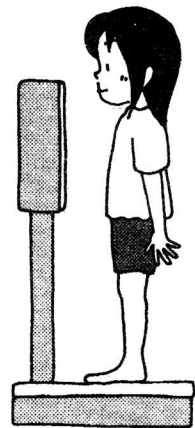


背伸びをしたり、ひざをまげたりしてはいけません

〈体重〉

※はかる前にトイレに行っておきましょう

※体重計へ静かに乗り、動かないでじっとしています。



体重計の上であばれてはいけません

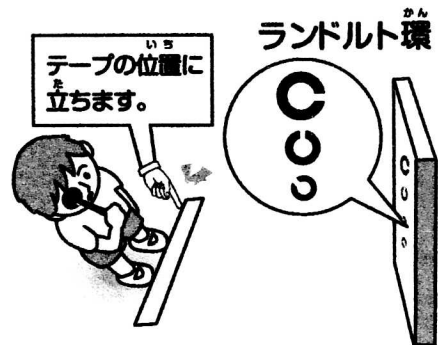
〈視力検査〉 視聴覚室・保健室・教育相談室

■こんなことを調べます

5メートル先にある視力表の中のランドルト環を使って、片目ずつ、どのくらいものが見えるかを調べます。

■調べ方

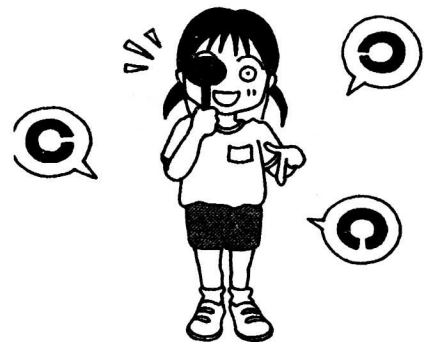
- ①自分の順番がきたらテープがはってある所に立ちます。
- ②しゃ眼器（黒いしゃもじみたいな棒）で左目をかくし、右目からはかります。
※この時、かくしている左目も開けたままにしてください。
- ③先生がさした、ランドルト環の『切れ目のある方向』（上・下・右・左など）を答えます。
- ④次に左目をはかります。
- ⑤眼鏡使用者は、眼鏡をかけた視力についても、右目→左目の順番ではかります。



1、0が判別できる	→	A
1、0を判別できないが、0、7が判別できる	→	B
0、7を判別できないが、0、3が判別できる	→	C
0、3が判別できない	→	D

■注意すること

- ①コンタクトレンズ使用者は、検査の前に『コンタクトです』と言い、そのまま検査します。
- ②目を細めたり、のぞき見しない。
- ③はっきりと大きな声で答え、わからない時は、いさぎよく『わかりません』と言うこと。
- ④しゃ眼器はアルコール綿で消毒をします。アルコールが乾いてから使用してください。（目にしみます）



〈聴力検査〉 図書室

■調べ方

- ①出席番号順に椅子に座り、レシーバーを右耳にあてます。
- ②ピーという音が聞こえたらボタンを押します。
- ③音が聞こえている間ボタンを押したままにして、音が聞こえなくなったら、ボタンから指を離します。
- ④高い音と低い音の2種類の音が聞こえるかを調べます。
- ⑤右耳が終わったら左耳を検査します。



■注意すること

周りで音を立てると検査音が聞こえません。待っている人は、静かに待ってください。