

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8年4月7日

あいさつは、友だちづくりの第一歩



ご入学、ご進級、おめでとうございます！
新たな学年に、それぞれ決意と希望を持っている
ことでしょう。環境や友人関係の変化で、戸惑いも
あると思いますが、この緊張感を忘れずに、1年間
充実した学校生活を送りましょう。

4月の保健目標: 自分の健康状態を知ろう！

☆☆☆☆健康診断が始まります！☆☆☆☆

自分の体の状態を知る大切な行事です。しっかりとした態度で臨みましょう。

月	日	曜	開始時間	検診	対象	場所	備考
4	14	火	9:45	身体計測	全学年	保健室・マイステップアップルーム	ジャージ・体操着登校 順番:②3年→③1年→④2年 メガネを使っている人は持参すること
	16	木	8:45	歯科検診	全学年	保健室	朝の歯磨きを忘れずに！
	20	月	1:30	心臓病検診	1年	図書閲覧室	心臓病検診調査票を事前に回収
	30	木	8:35	腎臓病検査 1次(1回目)	全学年	保健室	保健委員がクラスごとに回収 午前8:35までに保健室へ提出 ※容器は前日までに配布
1:30			耳鼻科検診	全学年	保健室	前の日、耳掃除を忘れずに！	
5	13	水	8:35	腎臓病検査 1次(2回目)	未提出者 該当生徒	保健室	保健委員がクラスごとに回収 午前8:35までに保健室へ提出
	14	木	9:00	眼科検診	全学年	保健室	視力検査の結果を配付予定
	15	金	1:30	内科検診	全学年	保健室	結核健診問診票の回収 結核検診・四肢の状態(保健調査票より) 脊柱側彎検診(1・3年)
	26	火	8:35	腎臓病検査 2次及び 1次(3回目)	未提出者 該当生徒	保健室	本人が保健室へ提出 提出できない場合は、本人が必ず保健室へ 連絡すること

※※※※14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14日(火)

2校時:3年 9:45~

3校時:1年 10:45~

4校時:2年 11:45~

2 会場

保健室:身長・体重・視力

マイステップアップルーム: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。

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。

—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。



養護教諭の平塚かおりです。
みなさんが健康で楽しい学校生活を送ることができるようお手伝いをしていきます。よろしくお願いします。