

ほけんだより 4月

千葉市立末広中学校 【4月の保健指導】

入学・進級、おめでとうございます。新しい先生と新1年生を迎え、新しいクラスで学校生活がスタートしました。「早寝・早起き・朝ごはん」に加え、「アウトメディア」も意識して、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

保健室では健康で充実した毎日過ごすために、みなさんの心身の健康のサポートをしていきます。「けがや体調不良の時」「自分の体について知りたい時」「悩みや心配事がある時」などに利用してください。

【4月の保健目標】

健康診断を正しく受けよう！



＝どうして健康診断を受けるの??＝

- ☆ 体が成長しているか、健康かどうかわかるから。
- ☆ 隠れている病気が見つかることがあるから。
- ☆ 自分の体や健康に関心を持つきっかけにしてほしいから。

これから始まる各健診については保健だよりで内容をお知らせします。

定期健康診断の日程（4・5月）

日にち		項目	対象
4月	11日（金）	発育測定	全校
		保健書類提出区切	
	14日（月）	運動器のチェック	
	15日（火）	尿検査 1 次	1 年・3 年・E 組
	21日（月）	歯科健診	
	24日（木）	耳鼻科健診	2 年生・E 組・1、3 年の該当者
	25日（金）	尿検査 1 次追加 2 次	該当者
	28日（月）	内科健診	1 年・E 組
5月	30日（水）	歯科健診	2 年
	2日（火）	尿検査 1 次追加・2 次	該当者
	12日（月）	内科健診	3 年
	13日（火）		2 年
	15日（木）	眼科健診	1 年・E 組、2、3 年生の該当者

健診後、受診が必要な人に、結果を通知します。

早めに病院で診てもらおうようにしてください。



体も心も 毎日成長していまふ

身長や体重みたいに大きさはかることはできませんが、体と同じようにみなさんにはどんどん育っているところがあります。それは一体どこでしょうか？

誰かと関わったり、新しい出来事に出会って考え感じたりする…。そんな1日1日の積み重ねで、みなさんの「心」は少しずつ大きくなっているのです。

睡眠や食事が体に必要のように、心の成長にも必要なものがあります。例えば…



心は一人ひとり違って、成長の仕方でも人それぞれです。自分の心も相手の心も大切にしながら過ごせるといいですね。



発育測定・視力・聴力検査と運動器のチェックについて

病気や発育のバランスや病気や異常がなく、元気に学習や運動が行える状態か調べます。
友達と比べて背が高いとか低いとか、体重が重いなどと気にすることはありません。自分自身の体全体がバランスよく、健やかに成長しているかどうかを確認し、より良い健康の保持増進を目指しましょう。

健康診断にあたっては、プライバシーや心情に配慮して行います。不安や心配なことがある人は、事前に担任の先生に相談してください。

また、健康上、心配なことがある人は、いつでも保健室へ相談に来てください。

1 持ち物と準備すること

「健康カード」にクラス、番号、氏名（内側も）、生年月日を書いてあるか確認しておきましょう。

- ・ 服装は、体操服・ハーフパンツです。（移動時は、ジャージ着用可）
- ・ **メガネ**を持っている人は、忘れずに持参してください。ふだんメガネをあまり使用していない人も、必ず持参しましょう。コンタクトレンズの人はつけたままでかまいません。
- ・ 女子は**髪型**に気をつけましょう。身長、聴力検査の時にじゃまにならない髪型にしましょう。頭の上の位置ではなく、頭の下で結び、耳が見える髪型にしましょう。
- ・ 耳あかはしっかり取っておきましょう。
- ・ 待っている間に読む本を持参しましょう。



2 当日は・・・

- ・ 学年（E組は学級）ごとに実施します。
- ・ 測定前にトイレを済ませておきましょう。
- ・ 体育館では、ジャージ・くつ下・上履きを脱ぎます。
- ・ 測定中および移動中は会話を控え、足音を立てずに歩行しましょう。
- ・ 検査前後は、各自、消毒や石けん手洗いをしておきましょう。



3 測定・検査の項目と注意事項

- ・ **身長**…背筋をぴんと伸ばし、あごを引く。真っ直ぐ前を見る。
- ・ **体重**…体重計の真ん中に静かに乗る。計っている間も降りるときも静かにする。
身長体重は、友達との比較ではなく、バランスよく成長しているかが大事！
- ・ **視力**…右眼→左眼の順に検査する。
めがね・コンタクトレンズ使用者は申し出て、つけたまま検査する。
- ・ **聴力**…右耳→左耳の順に検査する。2種類の小さな音が出ます。聴こえたら、素早く手を上げて答える。
- ・ **運動器のチェック**（体力測定の日に行います）… 足の動きのチェックを行う



☆ マナーや心配りもお願いします。例えば・・・

- ☒ 健康カードは記録者が記入しやすいように開いて提出する。
- ☒ 検査中の場所を横切らない。など