

すこやかに



令和2年4月8日
京都市立松尾中学校
保健室 No. 1

新しい1年のスタートです。新型コロナウイルス感染の予防のために、手洗いや咳エチケットを徹底し、毎日朝晩の体温測定を続けてください。健康診断については、感染予防対策を行いながら実施することになります。みなさんが元気に過ごすために欠かせない大切な行事ですので、日程や準備物などを事前に確認し、しっかり健康診断を受けましょう。



健康診断 なぜあるの？

1. 自分の健康状態や成長を知るため



2. 健康に関する問題や病気の可能性を見つけるため



3. これからの健康な生活に役立てるため



学校での健康診断は、病院などで受ける検査とは違って、「学校生活を送る中で注意の必要なことはないか」「疾病の疑いはないか」を調べるもので、学校から『受診のおすすめ』が届いたら、なるべく早く医療機関への受診をお願いします。

4月8日（水）は、身体計測、視力検査、聴力検査です。

身体計測：1限-2年生、2限-3年生、3限-1年生

聴力検査：4限-3年生、5限-1年生

検査の受け方、持ち物については、裏面をよく読んでください。



体操服を制服の下に着て登校します。
(1年生は、小学校で使っていた体操服です。)

災害共済給付制度について

学校生活の中でのケガによって受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。対象となるケガをされた時は、担任や部活動の顧問にお知らせください。

授業中



部活動中



休み時間中



下校中



養護教諭の 大場 美佳（おおば みか）です。
みなさんの充実した一年を心や体の健康面でサポート
していきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

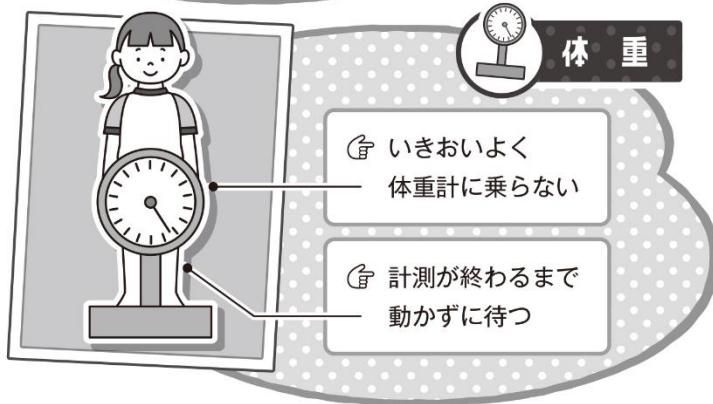




身長

あごをひいて
まっすぐ前を見る

背すじを伸ばす



体重

いきおいよく
体重計に乗らない

計測が終わるまで
動かずにつつ

身体計測の記録

身体計測時に、この用紙を持って移動します。
名前・部活動などを記入しておく。

年組 番名前
部活動 (2・3年生のみ記入する)

★身体計測 [実施: 体育館]

身長 cm
体重 kg

★視力検査 [実施: 各教室]

裸眼視力	矯正視力
右 _____	右 ()
左 _____	左 ()

めがねなど何も
使用していない場合
めがね・コンタクトレンズを
使用した場合

★聴力検査 [実施場所: 技術室] 1・3年生のみ

□検査済 (検査をした先生がチェックします。)

●すべての検査が終わったら、生徒手帳に記入しておく。
●記入もないかどうか確認して、担任の先生に提出する。

記録用紙には、学年・
組・番号・名前など、
ていねいに記入し、
測定が終わったら担任
へ提出する。

【感染症対策】

- 視力測定時に使用しますので、ハンカチまたは、ハンドタオルを持ってくる。
- メガネ・コンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってくる。
- 体育館では、間隔をあけて整列しますので、先生の指示を聞く。
- 測定が終わっても、移動中や教室、体育館では静かに行動する。



遮眼子を使いません。ハンカチを
手のひら全体で持ち、眼球を圧迫し
ないようにおおって
検査します。

視力検査は4つの指標で表します

聴力検査の注意事項

- ① レシーバーを耳にきっちり当てて
手で合図ボタンを持つ
- ② 耳を澄まし、ピーという音が聞こえて
きたらボタンを押す
- ③ 左右の耳を検査します

さわがしいと正確な検査ができません。
話したり音をたてたりしないようにしましょう。

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には 困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から 黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも 黒板の文字が見えにくい視力です	

A (1.0 以上) でなかった人は、眼科を受診してください。
メガネやコンタクトレンズが必要になるかもしれません。