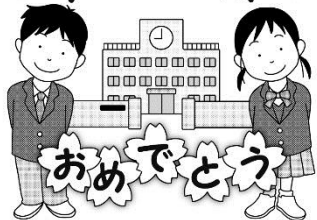


すこやかに

平成31年4月9日
京都市立松尾中学校
保健室 No. 1

入学・進級



新しい環境や友だちとの出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張している1年生。気持ちも新たに一層がんばろうと気合をいれている2, 3年生。新しい環境, 新しい人間関係は, 自分を感じる以上に心身が疲れることもあります。少しずつ, 自分のペースで慣れていってください。

健康診断 の 目的は

健康面の問題をスクリーニング



健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら, 早めに病院でみてもらいましょう。

自分のからだに関心をもつ



からだがバランスよく成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や, ダイエットによるやせすぎがある時は, 食生活について考えたり, 運動習慣を見直すきっかけにしましょう。

自分の成長について知る



自分のからだや健康に関心をもつきっかけにして欲しいです。そして, 毎日の生活の中で, そのことを生かしていきましょう。

こんな時は出席停止になります

STOP

感染症にかかったら, 学校保健安全法により出席停止となります。症状の悪化を防ぎ, 早期回復をはかるとともに, 集団生活の中で感染を広めないという意味合いもあります。

出席停止の期間は, 欠席扱いになりませんので, 必ず学校へ連絡してください。

① 出席停止となる主な感染症

インフルエンザ, 百日咳, はしか, 結核, おたふくかぜ, 風しん, 水ぼうそう, プール熱, 流行性結膜炎(はやり目)など



災害共済給付制度について

授業中・部活動中・休憩時間・登下校中など, 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。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。

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。



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いたします。

4月10日（水）は、身体計測、視力検査、聴力検査があります。

身体計測：1限-2年生，2限-3年生，3限-1年生，4限-7組

聴力検査：5限-1年生，6限-3年生



体操服を着て登校します。

（1年生は、小学校で使っていた体操服です。）



身長・体重をはかるときは

あたまの
てっぺんで
髪を結ばない！



体重計の中央に
しずかに
ゆっくり乗る



あごは
軽くひく

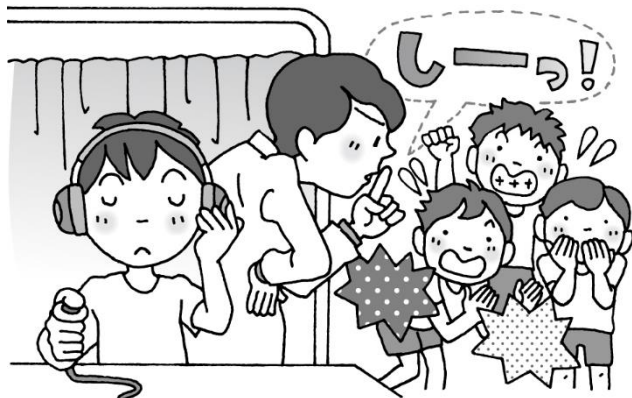
せなか・おしり・
かかとが
くっつくように



つま先立ちをしない！

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



- メガネ・コンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってきます。
- 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します。
- 体育館での身体計測が終わっても、先生の指示があるまでは、体育館内で待つ。移動中や教室、体育館では静かに行動する。

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	
<input type="checkbox"/> 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。	
●記入もれがないかどうか確認して、担任の先生に提出する。	

視力検査の 正しい受け方です

- ① 左目を押さえつけないように、かくします
- ② ランドルト環（黒い輪っか）の切れているところを答えます
上、下、右、左
- ③ 右目をかくして、同じように答えます



のぞき見を
しないで

目を細めて
見ないこと

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。

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