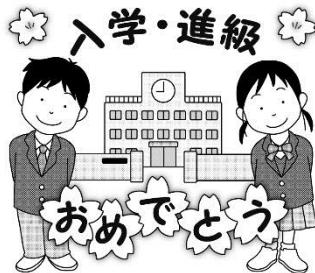


すこやかに

平成31年4月9日
京都市立松尾中学校
保健室 No.1



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、自分が感じる以上に心身が疲れることもあります。少しづつ、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。



自分のからだに关心をもつ

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。

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。



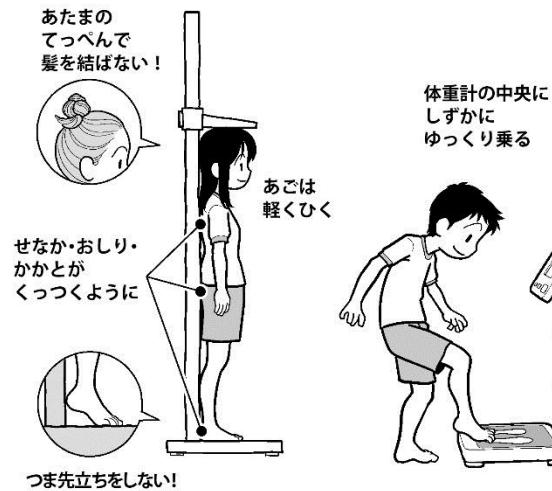
養護教諭の大場 美佳（おおば みか）です。
みなさんの充実した一年を心や体の健康面でサポート
していきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

4月10日（水）は、身体計測、視力検査、聴力検査があります。

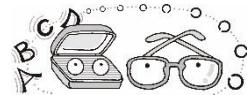
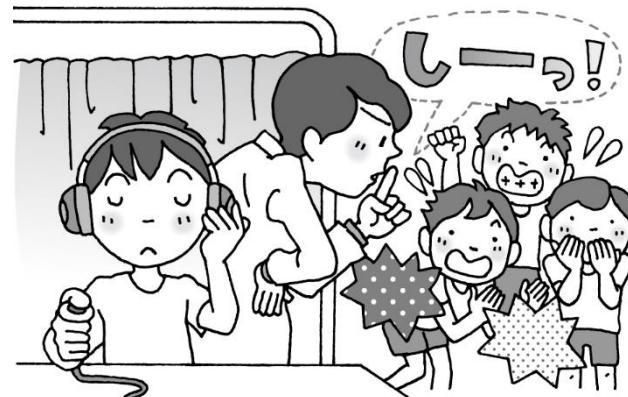
身体計測：1限-2年生、2限-3年生、3限-1年生、4限-7組

聴力検査：5限-1年生、6限-3年生

身長・体重をはかるときは



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
年齢	年齢
活動	
★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 使用している場合	
★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。 ●記入もれがないかどうか確認して、担任の先生に提出する。	

聴力検査の注意事項

- 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
- 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
- 左右の耳を検査します

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。)

視力検査の 正しい受け方です

- 左目を押さえつけないように、かくします
- 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
- 右目をかくして、同じように答えます

うえ
下、
みぎ
ひだり
上、
下、
右、
左



A (1.0以上) でなかつた人は、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。