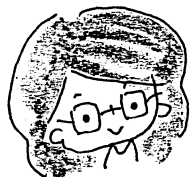


# ほけんだより 4月

令和3年4月8日  
(2021)  
吹田市立南千里中学校  
ほけんしつ

新しい学年、新しいクラス、新しい出会い、いろいろなことに囲まれて期待や不安でいっぱいかもしれません。今年一年間を素敵な年にしていきましょうね。

「ほけんだより」では、保健行事のお知らせやその時期に流行する(している)病気の情報などをお知らせしていきます。みなさんが、一年間心も体も元気に過ごせるよう取り組んでいきますので、よろしくお願いします。



ほけんしつ  
「南めぐみ」です。右側の二人は  
ほけん  
保犬くんととつんつんです。よろしくね😊



## \*\*\*\*\* 保健室の利用について \*\*\*\*\*

保健室は2階職員玄関付近にあります。保健室では健康診断やけが・病気の応急手当、健康相談、保健委員会の活動を行っています。

### 保健室の使い方

- ①できるだけ休み時間に利用する。  
利用するときは、必ず次の授業の先生か担任の先生に言ってから来ること。
- ②ノックをして入室し、学年、クラス、名前を言い、自分の状態をきちんと説明する。
- ③何かを使うときは許可を取り、使ったものはきちんと片付ける。
- ④休んでいる人もいますので、静かにする。
- ⑤保健室での休養は原則1時間。1時間休んでもよくなりなるときは早退を考える。

保健室は、体調が悪いとき・けがをしたときに利用します。

保健室を利用するときは、必ず誰か(次の授業の先生、担任の先生)に言ってからにしてくださいね。



## \*\*コロナ対策について\*\*

### 《健康観察カード》

- ① 朝起きたら検温と健康観察をして、健康観察カードに記入!
- ② 記入した健康観察カードは、毎朝のSHRで提出します。  
もしも忘れてしまったら、職員室前の検温コーナーで検温をしてもらいます。
- ③ カードは終礼で返却されます。毎日、忘れないようにしてね。

### 《登校したら...》

各学年フロアに手洗い場があります。  
教室へ入る前に、必ず手洗いをしてね。

### 《昼食時》

前を向いて、しゃべらずに食べましょう。  
しっかり噛んで、味わって食べよう♪

## \*\*健康診断について\*\*

### 《4月の健康診断》

日にち	行事名【対象者】
4/9 (金)	身体測定 【全学年】
4/14 (水)	自宅検尿(1回目) 【全学年】
4/15 (木)	内科検診 9:00~ 【2-1 男子・2-234 男女】
4/22 (木)	内科検診 13:40~ 【2-1 女子・1-123 男女】
4/28 (水)	自宅検尿(2回目) 【1回目未提出者】

### 《健康診断のルール》

- 見ない** 他人の検診の様子や、記録用紙をのぞかない!  
→ 検診結果は個人情報です!
- 言わない** 友だちの体のことについてからかったり、否定的な発言をしたりしない!  
→ 言われた人の気持ちを考えよう。自分だったらどう思う?
- 気にしない** 他人の結果や平均値と、意味なく比較して悩まない!  
→ 体や健康の状態は一人ひとり違ってあたりまえです!

## 保護者のみなさま

お子様の入学・進級おめでとうございます。保健室を担当します、南めぐみと申します。「ほけんだより」では、保健行事のお知らせやその時期に流行する(している)病気の情報などをお知らせしていきます。お子様が、一年間心も体も元気に過ごせるよう取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。

# 4月9日(金)身体測定・視力、聴力検査について

## 測定の順番

各クラス、男女別のグループで各測定場所をまわります。  
各列先頭の方は、各測定場所で担当の先生に記録用名表を渡してください。

1年		2年		3年	
男子	女子	男子	女子	男子	女子
①身長体重 (男子→女子) 【体育館】		①視力検査 (男子→女子) 【各HR教室】		①聴力検査 【1,2組：第一理科室 3組：第二音楽室】	
②視力検査 (男子→女子) 【各HR教室】		②身長体重 【体育館】		②視力検査 【各HR教室】	
③聴力検査 【1,2組：第一理科室 3,4組：第二音楽室】		③身長体重 【体育館】			

## 服装・持ち物など

### 【服装】

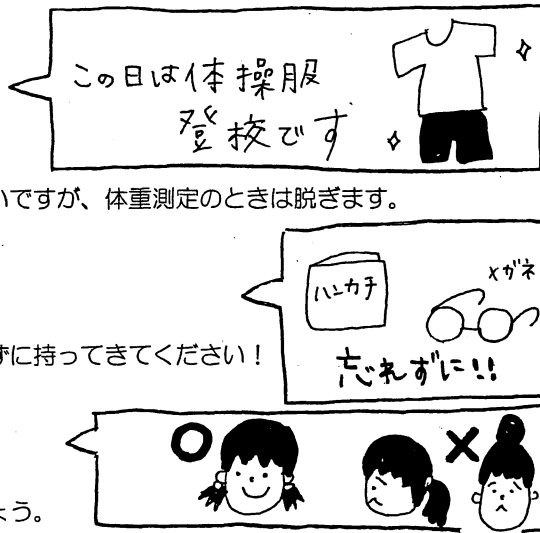
- 上:半袖体操服 下:ハーフパンツ
- \*寒ければジャージを着ても良いですが、体重測定のときは脱ぎます。
- \*靴下は履いたままでいいです

### 【視力検査の持ち物】

- \*メガネをかけている人は忘れずに持ってきてください!
- \*目をかくするためのハンカチ

### 【髪型】

髪を結ぶときは、横で結びましょう。  
頭の後ろや上に結び目があると、身長が正確に測れません。

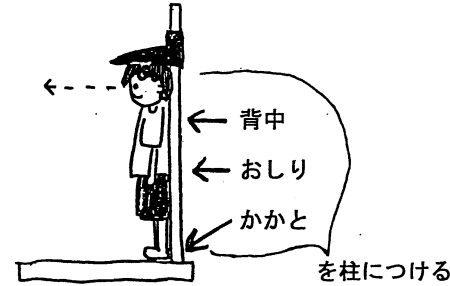


## 身体測定

身長・体重を測り、正常な発育をしているかを調べます。

【身長】 あごを引いてまっすぐ前を見る

【体重】 体重計の中央に  
静かに乗る

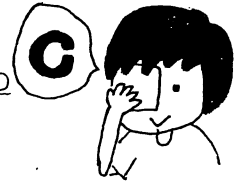


## 視力検査

ものを見る力(視力)がどのくらいあるかを調べます。

### 【検査の受け方】

- \*メガネを使っている人は、メガネをはずしたとかけたときの両方の視力をはかります。メガネをはずしている視力から測ります。
- \*コンタクトをつけている人はつけたまま測定します。
- ・両目を開けたまま、持参したハンカチで目を優しく隠します。右目から測定します。
- ・右目→左目の順番で検査をします。



## 聴力検査

音を聴く力(聴力)がどのくらいあるかを調べます。※1・3年のみ

### 【検査の受け方】

- ・レシーバーを右耳に当てます。
- ・音が聞こえている間中、ボタンを押し続けます。
- ・音が聞こえなくなったら、ボタンから指を離します。
- ・先生に「反対」と言われたら、左耳にレシーバーをあて、右耳と同じように測定します。
- ・レシーバーは検査ごとに先生が消毒します。

