

ほけんだより



令和4年4月8日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長望

入学・進級おめでとうございます。新しい学校、新しい教室での生活は、楽しい反面、緊張や疲れを感じることもあると思います。充実した生活を送るためには、健康が基本となります。十分な休養、バランスのよい食事、適度な運動で、心と体の健康づくりをしていけるとよいですね。

保健室って こんなところ です



保健室の、永長望（ながおさのぞみ）です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます。一年間よろしくお願いします。

だれが使う？

だれでも
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします！



いつ使う？

こんなときは
来てください

体調がわるい

悩みや
相談事がある

体や心について
知りたい

ケガをした



どうやって使う？

守ってほしい
ルールがあります



入室するときは 先生に伝えてから

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。



保健室の中では 静かに

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。



ケガのことを 教えてください

「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは 声をかけて

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。





健康診断が始まります！

4月から6月にかけて、健康診断が行われます。小学校の時から、毎年行っている健康診断は、みなさんが生涯にわたって健康に過ごすために、非常に大切なものです。ぜひ、体のことを知り、生活を振り返る機会にしてほしいと思います。

詳しい日程については、本日、文書を配りました。用意するものや、提出日等の確認をお願いします。

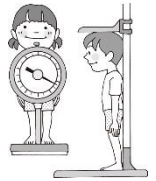
★健康診断で体のことを知ましょう★

保健調査票

調査票を記入することで、自分の体や心の様子を振り返ることができます。気になることや、困っていることがあれば、声をかけてください。

身体測定

バランスよく成長しているかを知る手がかりになります。



視力検査

日常生活で、見ることに、不便がないかを検査します。検査結果はA～Dで表します。

聴力検査

日常生活で、聴くことに不便がないかを検査します。



A	B	C	D
1.0 以上	0.9～0.7	0.6～0.3	0.2 以下
1番後ろの席からでも 黒板の文字は よく見えています	後ろのほうでも 黒板の文字は ほとんど読めますが 注意が必要です	後ろのほうでは 黒板の文字は 見えにくいですが 眼科受診が必要です	前の席でも黒板の 見え方は十分 とはいえません 眼科を受診しましょう

尿検査

腎臓の病気を確認するための検査です。「腎臓はものを言わない臓器」とされ、症状が出た時には進行していることが多いです。早期発見のために、学校の尿検査が大切です。



内科健診

聴診器を当て、心臓や肺、気管支の状態を調べます。視診や触診では、皮膚の状態、背骨の形や関節の状態を見ます。その他にも、貧血や目、のどの様子など、体全体を見るのが内科検診です。



歯科健診

歯・口の中の病気はむし歯だけではありません。歯科健診では、むし歯・歯周病がないか、あごの関節・歯並び・かみ合わせの異常をみます。普段の歯みがきの様子から、歯垢の付着状態も確認します。

