

ほっとホット no.1

ほけんだより 2026年 4月10日 片山津中学校 保健室



ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生を迎え新しい年度が始まりました。保健室を担当している坂下です。保健室はけがの手当てや具合の悪いときの休養だけではなく、皆さんが今から将来にむけ、自分や家族や周りの人が身体も心も健康に幸せに過ごすにはどうすればいいのか？ 自分を見つめ、考え、実行していけるよう一緒に考えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

4月から6月にかけて健康診断がたくさんあります。自分の体のことを知るよい機会です。知りたいことや心配なことがあったら、相談してください。



4月の健康診断予定

身体計測 視力検査 聴力検査	全員	4/14(火) 1・2限
心電図検査	1年生 継続者 (2・3年生)	4/16(木) 13:20~
眼科検診	1年生	4/21(火) 13:10~
内科・結核・ 運動器検診	3年生	4/22(水) 13:30~

学校医の先生方を紹介します*

健康診断や給食室・プール・手洗い場の検査などでみなさんの健康についての指導や相談をしていただきます。

学校医 近藤 裕成 先生
学校歯科医 光谷 正博 先生
薬剤師 寺田 徹朗 先生

保健室の利用のルール

①授業中の利用（緊急のとき）

*必ず授業の先生に伝えてから、保健室に来てください。

②休み時間中の利用

*基本、窓口の先生や次の授業の先生に伝える。

伝える時間のない時は、保健委員かクラスの友達に必ず伝えてから来てください。

*保健室での休養は原則1時間です。

③のみ薬について

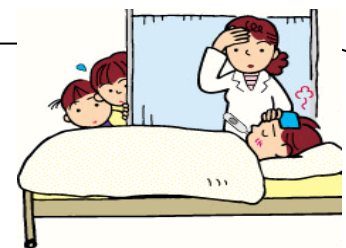
薬に含まれる成分にアレルギー等をおこす心配があるので、保健室では渡しません。

④手当について

保健室は応急手当の場です。継続的な場合はご家庭や病院などで手当てをお願いします。

○保健室は、誰でも来れます。しかし、なるべく休み時間に来てください。授業を大切にしましょう。

○保健室の中では、体調が悪く休んでいる人がいるかもしれません。思いやりを持った行動をお願いします。

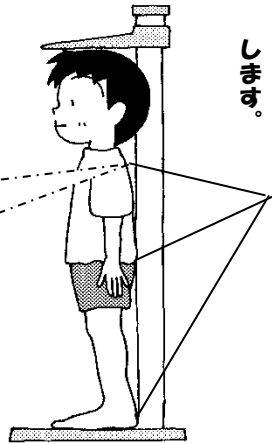


4月14日(火)は身体計測です!

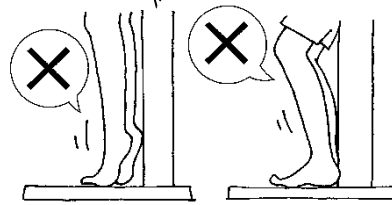
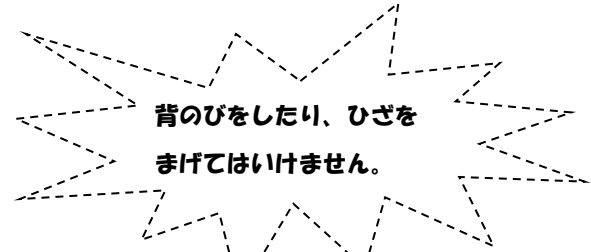
場所: ○身長・体重(講堂) ○視力(第1理科室) ○聴力1・3年(家庭室)
 体操服で測定します! 身体測定時のズックは指定の場所にぬいでください。

身長

肩の力をぬいて、
うでは、まっすぐ
下にします。

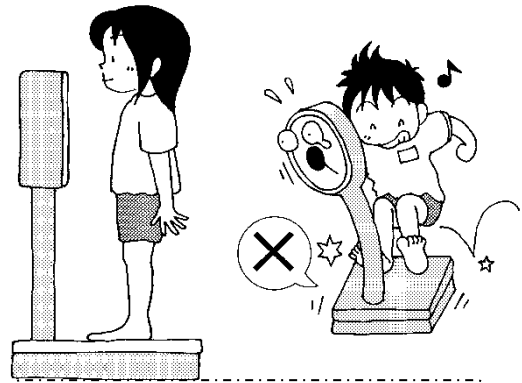


背中・おしり、
かかとが
きちんと柱にくっつくように
します。



かみの毛は頭の上
にむすばないように
しましょう。
身長がうまくはか
れません。

体重

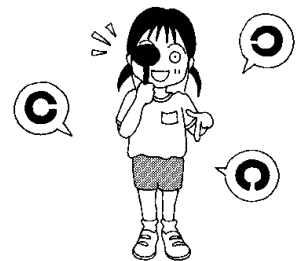


体重計の乗り降りには静かにしましょう。

視力

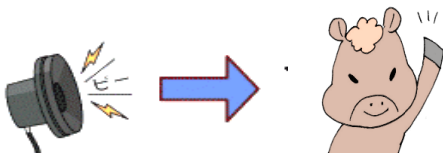
メガネを持っている人は、**メガネをかけて矯正視力を測ります。**
コンタクトを持っている人は、**使用したまま検査します。**

- 5mのテープのところに立ちます。
- 右眼から測ります。
- 丸のあいているところを、右・左・上・下と大きな声ではっきり言います。指でさしてもよい。



聴力(1・3年)

- 小さな音を聴きます。待っている人は絶対にしゃべらないでください。
- 右耳から測ります。
- **聴こえたら手を挙げる。**



身体計測の注意

- * **個人カードに2か所(表・内側)にしっかり組・番号・名前を書く。**
- * 個人のカードをもって、学年ごとに検査する。
- * 静かに検査場所に移動する。(しゃべらない)
- * 検査係りの先生の話をしっかり聴く。
- * 視力の遮眼子は、一人終了ごとにアルコールで消毒する。(支援の先生が付きます)