

ほけんだより

4月

2026. 4. 7
鳥越中学校保健室

入学・進学おめでとうございます

養護教諭の

森 晴美

です

よろしくお願いします

今年度から鳥越中学校に来ました、森 晴美です。
みなさんと過ごしていくことを楽しみにしています。
よろしくお願いします！

4・5月は健康診断が続くので、保健だよりをよく読んで、準備を整えておいてください。

体調に気を付けて良いスタートをきりましょう！

みんなの保健室

ルールやマナーを守って
利用しましょう

ケガの応急手当や 具合が悪い時の一時休養に	体や心の健康について 知りたい時・調べたい時	悩みを抱えている時
できるかぎり先生に 断ってから利用します	他の人の迷惑にならない ように 静かに入ります	保健室にあるものは 一声かけてから使います



- 4月 8日 (水) 身体計測、視力・聴力検査
- 4月15日 (水) 耳鼻科検査
- 4月27日 (月) 眼科検診
- 5月 8日 (金) 心臓検診 (1年生)
尿検診
- 5月18日 (月) 歯科検診
- 5月20日 (水) 内科検診

学校医の先生を紹介します

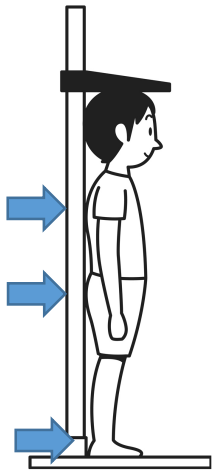
内科	森下 大樹	先生
歯科	木戸 康人	先生
耳鼻科	木村 恭之	先生
眼科	瀬川 安則	先生
薬剤師	中山 智幸	先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

4月8日(水) 身体計測



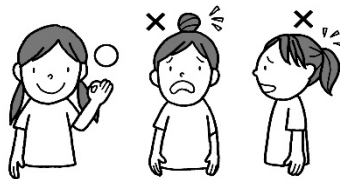
身長・体重 場所：保健室



身長

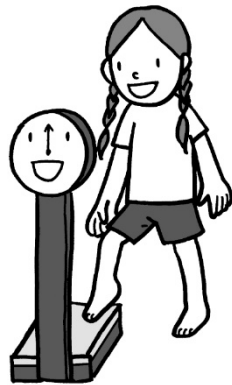
- ①台の上に乗る、両かかとをそろえる。
- ②かかと、背中、おしりの3カ所を身長計の柱につける。
- ③肩の力を抜き、両手は自然にたらす。
- ④まっすぐ前を見てあごを引く。

測定のじゃまにならない髪型で



体重

- ①体重計の中央に静かに乗る。
- ②はかっている間は、体を動かさない。
- ③静かに降りる。



視力検査 場所：体育館研修室

- ①テープの貼ってある位置に立つ。
- ②初めに左目に斜眼器をあてて、右目から測る。
(左目は開けたままで!)
- ③同じように、今度は右目に斜眼器をあてて左目を測る。(右目は開けたままで!)
- ④検査が終わったら斜眼器をアルコール綿でふく。

視力検査で注意してほしいこと



斜眼器は目に触れないように持つ(目に押し付けない) 見えないうちに目を細めてむりに見ようとしない



メガネがある人は忘れずに持って来る。
コンタクトの人は担当の先生に伝える。

聴力検査 場所：放送室・打合室

- ①ヘッドホンをつける。
- ②音が聞こえたらスイッチを押す。
- ③左右、2種類の音で検査。



★注意★

検査の音はとても小さな音なので、静かに待ちましょう!

<1年生提出物>

緊急連絡カード(赤色)
保健調査票
心臓検診問診票
スポーツ振興センター同意書

<2・3年生提出物>

緊急連絡カード(変更点あれば追加)
保健調査票(変更点あれば記入)
・アレルギーや疾患等で配慮が必要になりましたら、ご連絡ください。

おうちの方へ

保健書類を配布しました

提出期限は 4/9(木) です

記入や捺印に漏れのないようお願いします。項目にないことでも、健康面で気になる点があれば、遠慮なくお知らせください。



緊急連絡先に変更はありますか?

変更があった場合は、すぐにお知らせください。

年度初めは配布物や提出物がたくさんあります。お忙しいことと存じますが、ご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

