



千葉市立末広中学校 【4月の保健指導】 R6. 4. 10 (水)

入学・進級、おめでとうございます。新しい環境や新しいクラスにワクワクしたり、ドキドキしたりしていることでしょう。頑張り過ぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい学校生活をスタートさせていきましょう。保健室では健康で充実した毎日を過ごすために、みなさんの心身の健康のサポートをしていきます。「けがや体調不良の時」「自分の体について知りたい時」「悩みや心配事がある時」などに利用してください。

【今月の保健目標】

健康診断を正しく受けよう。

**健康診断って  
何をするのに？**

みなさんの体に  
病気や異常がないかを  
調べます

詳しい検査や  
治療を受ける  
きっかけに



自分の体のことがわかります

成長のようすや  
どのくらい健康か  
知る手がかりに



自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



定期健康診断の日程 (4・5月)

日にち	項目	対象	
4月	11日(木)	発育測定	全校生徒
	12日(金)	保健書類提出の切	
		運動器のチェック	
	16日(火)	尿検査1次	
	24日(水)	歯科健診	
	25日(木)	耳鼻科健診	
30日(火)	内科健診	1年生・E組	
5月	7日(火)	尿検査	1次追加・2次
	13日(月)	内科健診	3年生
			2年生
	16日(木)	眼科健診	1年生・E組・2,3年生の該当者

お世話になる学校医の先生です



内科 先生  
(内科医院)  
耳鼻科 先生  
(クリニック)  
眼科 先生  
(眼科)  
歯科 先生  
(歯科)  
薬剤師 先生

健診後、受診が必要な人に、結果を通知します。  
早めに病院で診てもらおうようにしてください。



☆歯科の先生は、本年度より  
本校を担当していただきます。

# 発育測定・視力・聴力検査と運動器のチェックについて

病気や発育のバランスや病気や異常がなく、元気に学習や運動が行える状態か調べます。友達と比べて背が高いとか低いとか、体重が重いなどと気にすることはありません。自分自身の体全体がバランスよく、健やかに成長しているかどうかを確認し、より良い健康の保持増進を目指しましょう。

健康診断にあたっては、プライバシーなどに配慮して行います。不安や心配なことがある人は事前に担任の先生に相談してください。

また、健康上、心配なことがある人は、いつでも保健室へ相談に来てください。

## 1 持ち物と準備すること

「健康カード」にクラス、番号、氏名（内側も）、生年月日を書いてあるか確認しておきましょう。

- 服装は、体操服・ハーフパンツです。（移動時は、ジャージ着用可）
- メガネを持っている人は、忘れずに持参してください。ふだんメガネをあまり使用していない人も、必ず持参しましょう。コンタクトレンズの人はつけたままでかまいません。
- 女子は髪型に気をつけましょう。身長、聴力検査の時にじゃまにならない髪型にしましょう。頭の上の位置ではなく、頭の下で結び、耳が見える髪型にしましょう。
- 耳あかはしっかり取っておきましょう。
- 待っている間に読む本を持参しましょう。



## 2 当日は…

- 学年（E組は学級）ごとに実施します。
- 測定前にトイレを済ませておきましょう。
- 体育館では、ジャージ・くつ下・上履きを脱ぎます。
- 測定中および移動中は会話を控え、足音を立てずに歩行しましょう。
- 検査前後は、各自、消毒や石けん手洗いをしておきましょう。



## 3 測定・検査の項目と注意事項

- 身長…背筋をぴんと伸ばし、あごを引く。真っ直ぐ前を見る。
- 体重…体重計の真ん中に静かに乗る。計っている間も降りるときも静かにする。  
身長体重は、友達との比較ではなく、バランスよく成長しているかが大事！
- 視力…右眼→左眼の順に検査する。  
めがね・コンタクトレンズ使用者は申し出て、つけたまま検査する。
- 聴力…右耳→左耳の順に検査する。2種類の小さな音が出ます。聞こえたら、素早く手を上げて答える。
- 運動器のチェック（体力測定の日に行います）… 足の動きのチェックを行う。

