

保健だより

平成29年4月10日
浦添市立浦添中学校
発行：保健室

新しい学校、新しい友達、新しいクラス。これからの日々が楽しみでドキドキする反面、緊張や不安からのドキドキもあるのではないですか？「うまくやっていけるかな？」でも安心して下さい。不安なのはみんな同じ。最初の一步は笑顔のあいさつから！

「保健便り」では、保健に関するいろいろな行事やからだと健康についてお知らせしていきます。よろしくお祈りします。

保健室に来るときは...



- ★学級担任、教科担任にお話して保健室利用カードをもらってから来ます。
- ★教室にある「保健室利用カード」は、自分で名前、症状を記入し、担任のサインをもらって来室する。休み時間は、次の教科の教科担任からサインをもらう。(所在確認も含む)

保健室を利用するときは...

皆が利用するところだから マナーも守ってね

できる限り、担任の先生や学年の先生にこわってから来て下さい。〇〇はどこ行った？

?? 保健室かな？

背、はかていいですか？

休養している人のことも考えて静かに利用して下さい

わいわい

わいわい

出血しているときは傷口をハンカチなどでおさえてきてください

X

うわっ 血だ！

自分の血は自分で始末しよう

本や資料を見たら元の場所へきちんと戻してください

ありがとうございます

おいておいて

おいておいて

悩みごとがあるときは保健室で話してみませんか？

どうしたの？

こそ...

健康診断が始まります。

4月から6月のあいだには、いろいろな検査があります。みなさんの体がどれくらい大きくなったのか、具合の悪いところがないかなどを調べます。自分のからだの様子を良く知り、健康で安全な学校生活を送れるようにしましょう。

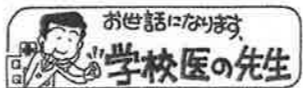


平成29年度 健康診断日程表

浦添中学校

| 月 | 日 | 曜 | 検査項目 | 実施学年 | 時間 | 場所 | 備考 |
|---|----------|--------|-----------|---------------------------|----------------------------|----------------|---|
| | 10 | 月 | 健康調査票等回収 | 全学年 | 健康調査票・結核問診票を記入し提出 | | |
| | 12 | 水 | 歯科及び口腔の検査 | 3年 | 1校時 | 保健室 | 登校前に歯みがきをしてくる |
| | 17 | 月 | 歯科及び口腔の検査 | 2年・3年欠席者 | 1校時～ | 保健室 | 登校前に歯みがきをしてくる |
| 4 | 20 | 木 | 身体計測 | 全学年 | 8:40～ | 体育館 | トレパン(体育着着用)登校 |
| | | | 視力検査 | 全学年 | 1校時 2年 2校時 1年 3校時 3年 | 体育館 | メガネを持ってくる |
| | | | 聴力検査 | 1・3年 | 1校時～ | 家庭科室 | 静かにする |
| | | | 心電図検査 | 1年 | 1校時～ | 女子保健室 男子会議室 | 直前に運動をしない |
| | 24 | 月 | 歯科及び口腔の検査 | 1学年・2・3年欠席者 | 1校時～ | 保健室 | 登校前に歯磨きをしてくる |
| | 9 | 火 | 尿検査容器配付 | 全学年 | 家へ持ち帰り忘れのないようにする | | |
| | 10 11 | 水 木 | 尿検査 | 全学年 | 1校時開始前まで | 各学級 | 2日間各学級で回収し(尿ラックに立てる)1校時の休み時間までに保健室に提出する |
| | 17 | 水 | 医師健診① | 3の1～3の5 | 13:40～ | 保健室 | トレパン(体育着着用)登校 |
| | 24 | 水 | 医師健診② | 3の6 3の7 1の1 1の2 1の3 | | | |
| | 24 | 水 | 尿検査(二次) | 対象者のみ | 1校時休み時間まで | 保健室 | 登校後、保健室前に提出する |
| | 25 | 木 | | | | | |
| | 31 | 水 | 医師健診③ | 1の4～1の7 2の1 2の2 | 13:40～ | 保健室 | トレパン(体育着着用)登校 |
| 6 | 7 | 水 | 医師健診④ | 2の3～2の6 | 13:40～ | 保健室 | 登校 |

※健康調査票、結核問診票、心臓病調査票(1年生のみ)配付しました。(1年は入学説明会時)提出期限は**4月10日(月)**です。忘れずに提出してください。



- ★学校医・・・下地克佳 先生 (下地内科)
- ★学校歯科医・・・伊禮 兼治 先生 (伊礼歯科医院)
- ★学校薬剤師・・・池間 正 先生

健康診断

自分のカラダに ロックオン!

★歯科検診 全学年



歯科検診

3年生 4月12日(水)
2年生 4月17日(月)
1年生 4月24日(月)



むし歯はないかな？
歯ぐきやかみ合わせには異常がないかな？

歯科検診の注意事項

朝ごはんの後に
歯をみがいておきましょう！



歯医者さんはこんなことを見ている

| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| CO おし歯になりそうな歯 C おし歯 | GO 歯ぐきの腫れはれや出血 G 歯肉炎・歯周炎 |
| あご、かみ合わせ、 歯並びの異常 | 歯垢が残っている 歯石が沈着している |

★身体計測等の諸検査★ 平成29年 4月20日(木)

4月20日(木)は、身長・体重・視力・聴力(1.3年)心電図(1年)検査があります。計測、検査の目的や方法を理解して、しっかり受けましょう。

注意事項

★当日はトレパン登校です。計測、検査は体育着でうけます。



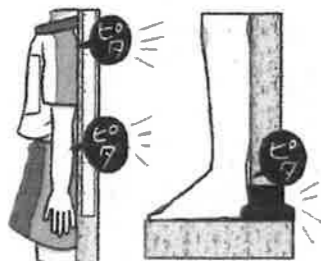
からだの成長のようすがわかります



ポニーテールやおだんごヘアは
ほどいて左右に結んでおきましょう

全学年 体育館
ねらい

身体がバランスよく
成長しているかをみます



背中・おしり・かかとの
三点を支柱につけて



体重計には静かに
乗りましょう

聴力検査

1.3年 家庭科室
ねらい



音を聴く力が
どれくらいあるかを調べます

耳は十分聞こえているかな？

聴力検査の注意事項

さわがしいと正確な検査ができません。
話したり音をたてたりしないようにしましょう



聴力検査の受け方

- ① レシーバーを耳にきっちり当てて
手で合図ボタンを持つ
- ② 耳を澄まし、ピーという音が聞こえて
きたらボタンを押す
- ③ 左右の耳を検査します

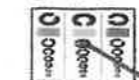


視力検査

全学年 体育館
ねらい



ものを見る力が
どれくらいあるかを調べます



視力検査の注意事項

目は十分見えているかな？

視力検査は4つの指標で表します

| | | |
|------------------|---|--|
| A 1.0 以上 | 学校の生活をするのに十分な視力です | |
| B 0.7~ 0.9 | 黒板の文字を見るなど学校の生活には 足りませんが、定期的なチェックが必 要です | |
| C 0.6~ 0.3 | 教室の後方から 黒板の文字が見えにくい視力です | |
| D 0.2 以下 | 教室の前列でも 黒板の文字が見えにくい視力です | |

※コンタクトの人は、つけたままで。検査員の方に伝えましょう。



メガネやコンタクトレンズを
普段使っている人は、当日必
ず持ってきて下さい

★学年によって、実施項目や検査の時間などが異なります。