

ほけんだより 4月



平成 21 年 4 月 9 日 精華町立精華西中学校保健室
新しいことがいっぱいの新学期が始まりました。環境の変化に加え、4 月は行事も多いので、知らないうちに緊張し、思っているよりも疲れていることが多いものです。短くてもホッとできる時間を大切にしましょう。

今年も一年間、皆さんが元気に過ごせるようお手伝いをする養護教諭（保健室の先生）の小野です。どうぞよろしくお願いします。

4 月の保健行事

- 9 日（木）発育測定・視力検査
- 14 日（火）心電図（1 年・2，3 年対象者）
- 15 日（水）検尿①
- 16 日（木）内科検診・結核検診（1 年）検尿②
- 17 日（金）検尿予備日
- 23 日（木）内科・結核検診（2 年）
- 24 日（金）内科・結核検診・修学旅行前健康相談（3 年）

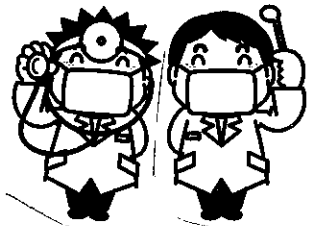
今後の保健行事

*詳しくは、月初めのほけんだよりでお知らせします。

- 5 月：検尿 2 次検査・眼科検診・耳鼻科検診・歯科検診
- 6 月：耳鼻科検診・歯科検診・眼科検診・水泳前健康相談
- 4 月～6 月の間にクラスごとに聴力検査を実施します。（1，3 年）

よろしくお願いします。学校医の先生方

学校医 平田真人 先生
平田理佳 先生
学校歯科医 添田 廣 先生
学校薬剤師 松本修一 先生
みなさんの学校生活を健康面からサポートしてくださる先生方です。お会いしたときはきちんとあいさつしましょう。



今日は発育測定

- ・身長、体重、座高・・・背筋を伸ばして静かに測定
□ 身体計測：バランスよく発育しているかをチェック

ポロシャツとズボンまたは

スカートで測定します。

測定値は自分で個人記録カードに

記録します。筆記用具を測定会場

に持っていきましょう。

point

●あごを引き、背筋を伸ばします。

●髪の高い人は、左右に束ねて。

●すばやく測るには、

静かにのるのがコツ。



- ・視力・・・右目→左目の順で静かに測定

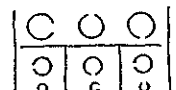
メガネをかけている人→メガネをはめたときと、はめないときの両方を測ります。

コンタクトをはめている人→コンタクトをはめたままの検査だけです

- ・聴力：後日測定します。

□ 視力測定

：視力表でおおよその視力を
チェック



point

●目を細めないように。

●メガネを忘れないで。

