

# 保健だより

榎中生のみなさん保護者の皆さまへ

令和6年4月8日

和泉市立榎尾中学校 保健室

健康診断前には“保健だより”で検査の目的や内容などをお知らせしていきます。しっかり読んで内容を分かって検査を受けてほしいな、と思っています。

「今日何するん？」なーんて言う人がいませんように！

保健室より 身体測定号

1. 日時 : 4月9日(火)
2. 場所 : 保健室・・・身体・体重・骨強度  
各教室・・・視力  
調理室・・・聴力
3. 服装の注意 : **タイツをはかない。**  
**メガネ・コンタクトレンズを持っている人は必ず持参する。**  
**髪の毛を結ぶときは、頭上や後ろにこないよう工夫する。**  
**身長と体重の測定時は半袖・ハーフパンツ・裸足。**

～体がどのような状態にあるか調べます～

## 身長



- ① 両かかとをそろえる。
- ② 背中、おしり、かかとの3ヶ所を身長計の柱につける。
- ③ 両手は自然にたらず。
- ④ まっすぐ前を見て、軽くあごを引く。



## 体重



- ① 静かに、計りの中央にのる。
- ② 測っている間は、膝をのばして動かない。
- ③ 静かに、計りからおりる。

トイレは済ませておく

## 骨強度

- ① くつ下を脱ぎます。
- ② 測定器具の足置き台に、右足をのせます。
- ③ 測定時間は一人あたり約10秒です。

### ?? 超音波伝播速度を測います??

踵骨(かかとの骨)へ超音波を当てて、骨の中を通過するスピードを測定します。

### ?? 骨の健康状態の目安は??

値が大きいほど、骨が丈夫といえます。



成長する時期には、人それぞれ。結果を人と比べて、気にすることはありません。

## 聴力 1年と3年が検査します～音のきこえかたを調べます～

- ① レシーバーを右手で持ち、右の耳にしっかりあてる。
- ② 左手でスイッチを持つ。
- ③ 音が聞こえたら、スイッチのボタンを押す。音が聞こえている間は、ボタンを押し続ける。左耳も検査する。



～ものを見る力がどのくらいあるのか調べます～

## 視力



目は 使い捨てのペーパータオルでかくしてもらいます

- ① まず、メガネ・コンタクトレンズ使用の人は先生に伝える。
- ② 左目を軽くかくす。右目を検査する。
- ③ 次に、右目を軽くかくす。左目を検査する。

### ◎視力のA・B・C・Dって何?◎

#### A・・・1.0以上です

日常生活を送るのに、じゅうぶんな視力です。でも、目が疲れたり、見えにくい場合は、遠視や乱視の可能性もあります。

#### B・・・0.7～0.9です

日常の生活にはあまり影響はありませんが、裸眼視力が「B」の人は、視力が変わっていないかどうか定期的にチェックをしましょう。

#### C・・・0.3～0.6です

裸眼視力で「C」の人は、黒板を見るときに無理をしていませんか?また、メガネやコンタクトレンズをつけている人は、レンズを作り変えたほうがよいでしょう。どちらの人も眼科の受診が必要です。

#### D・・・0.2以下です

日常生活に大きな影響があります。目に負担をかけるばかりでなく、からだも疲れます。できるだけ早く眼科の受診が必要です。

4月は、色々な新しいことの始まりの月です。  
疲れが出る前に毎日できること、2点を心がけてください。

- 1つ目：毎日しっかりご飯を食べましょう  
朝ごはん午前中の脳を動かすための大事なエネルギーです
- 2つ目：毎日たっぷり睡眠をとりましょう  
午前中、特に昼前に 眠いなあ と眠気を感じる人は睡眠不足です  
早めに布団に入って体をしっかり休めてください

明日は身体測定です

- ① 体操服の準備が必要。測定は 半そで・ハーフパンツ。  
寒いので、長そでを上に着てもよい。  
制服の下に着てくるなど工夫して忘れないように。  
タイツは はいてこないでください。
- ② 髪の毛を結ぶときは頭の上や後ろに結び目がこないよう工夫する。
- ③ メガネ・コンタクトレンズを使用している人は必ず持参する。

季節の変わり目です。4月は1年間で最も一番空気が乾燥しているといわれています。空気が乾燥すると、のどを痛めたり、肌が乾燥しやすいです。水分補給もしてください。

4月は、色々な新しいことの始まりの月です。  
疲れが出る前に毎日できること、2点を心がけてください。

- 1つ目：毎日しっかりご飯を食べましょう  
朝ごはん午前中の脳を動かすための大事なエネルギーです
- 2つ目：毎日たっぷり睡眠をとりましょう  
午前中、特に昼前に 眠いなあ と眠気を感じる人は睡眠不足です  
早めに布団に入って体をしっかり休めてください

明日は身体測定です

- ① 体操服の準備が必要。測定は 半そで・ハーフパンツ。  
寒いので、長そでを上に着てもよい。  
制服の下に着てくるなど工夫して忘れないように。  
タイツは はいてこないでください。
- ② 髪の毛を結ぶときは頭の上や後ろに結び目がこないよう工夫する。
- ③ メガネ・コンタクトレンズを使用している人は必ず持参する。

季節の変わり目です。4月は1年間で最も一番空気が乾燥しているといわれています。空気が乾燥すると、のどを痛めたり、肌が乾燥しやすいです。水分補給もしてください。