

和泉市立槇尾中学校 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

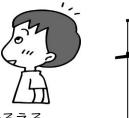
3. 服装の注意: タイツをはかない。

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。

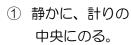
~体がどのような状態にあるか調べます~

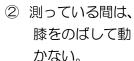
長 身



- 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 両手は自然にたらす。
- ④ まっすぐ前を見て、軽くあごを引く。

重





③静かに、計りから おりる。

トイレは済ませておく



成長する時期には、人それぞ れ。結果を人と比べて、気にす ることもありません。

~ものを見る力がどのくらいあるのか調べます~



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 左月を軽くかくす。右月を検査する。
- 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。

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。

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。

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。

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ります??

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。



1 年と 3 年が検査します~音のきこえかたを調べます~ 聴力

- 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。



保健だより配布時、事前指導をお願いします。

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。 保健だより配布時、事前指導をお願いします。

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。