

ほけんだより



令和6年4月10日（水） 調布市立調布中学校 保健室



入学・進級おめでとうございます！新しい生活に、緊張や不安が入り混じっている人もいます。少しずつ慣れていけるといいですね。

ほけんだよりでは、皆さんに知ってもらいたいこと・伝えたいことを載せていく予定です。よく読んで、健康な生活を送るために役立ててもらえると嬉しいです。

皆さんが中学校生活を健康で安全に過ごせるようにサポート出来たらいいと思います。ケガや体調不良はもちろん、何か困ったことがあれば気軽に相談してください。



調布中学校

保健室のルール

◆ 保健室に来る時は、次の授業の先生に伝えてから来てください。

授業中はもちろんですが、休み時間に保健室に来るときも、必ず次の授業の教科担任の先生に症状等を申し出て、「保健室来室カード」をもらって来てください。休み時間の来室でも、保健室が混み合っていて次の授業に間に合わないことがあります。次の授業の教科担任の先生にどうしても会えない場合は、担任の先生や学年の先生に伝えてから来室してください。

◆ 保健室に入る時は、「学年・クラス・名前」を伝えて静かに入りましょう。

気持ちよく利用するためには、礼儀も大切です。休養している人もいますので、お静かに。

◆ 症状を正確に伝えましょう！

いつ、どこで、何をしていた、どんなふうに…など、丁寧に話してもらえると、適切な応急手当につながります。

☆☆ 保健室の役割 ☆☆

- ・けがをしたときの応急手当
- ・具合が悪い時の一時的な休養（1時間まで）
- ・悩みや相談があるとき
- ・体や心について知りたいとき

✕ 保健室では薬は渡せません

普段飲んでいる薬がある場合は持参しましょう

保健室来室カード

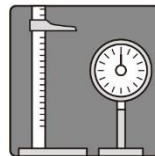
月 日 時 分
下記の理由で

来室します。

身体計測のお知らせ

内容をよく読んで、
当日に備えましょう！

日時 4月11日(木)
1年生 3・4校時
2年生、8組 5校時
3年生 1・2校時



測定項目 計測(身長・体重) 視力検査
聴力検査(1・3年生のみ)
※8組の聴力検査は後日行います。

測定場所 計測・・・体育館 視力・・・各教室 聴力・・・保健室

服装 体操着(当日は全学年体育着登校)

持ち物 計測カード(当日配布します)
めがね・コンタクトレンズ
(使用している人のみ)

髪の高い人へ

当日は、正確な身長を測るために、お団子ヘアなどは控えてください。

計測順序

【1】計測は、男女に分かれて実施します。

	体育館(身長・体重)	教室(視力)
前半	女子	男子
後半	男子	女子

【2】聴力については、下記の通り行います。クラスごとに順番に連絡が入るので、教室で学活を行いながら待っててください。

1年	4時間目
3年	2時間目

測定方法

【身長・体重】**体育館**

体育館への移動は、保健給食委員または先生から指示をされた人が先頭になって、静かに移動してください。

- ① 体育館のピロティーで上ばき・靴下を脱ぎ、くつのかかとを壁につけ、並べる。
- ② 体育館に入り、担当の先生の指示に従い、計測をおこなう。
- ③ クラス全員が測定し終わったら、保健給食委員または先生から指示をされた生徒が「計測カード」を出席番号順にして集める。教室に戻り、担任の先生に「計測カード」を渡す。ばらばらにならないよう、クラス単位で移動すること。

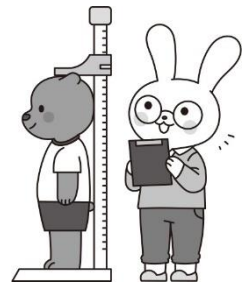
裏面へ

【視力】教室

- ① 検査を受ける人は、測定者（先生）から5m離れた位置（ビニールテープ）に立つ。
- ② ◆裸眼（メガネ・コンタクトレンズなし）の人→裸眼視力のみを測定する。
◆メガネを常時使用している人→メガネをかけた矯正視力のみを測定する。
◆メガネを時々使用している人→裸眼・矯正の両方を測定する。
◆コンタクトレンズを使用している人→コンタクトレンズを入れたまま測定する。
注意 コンタクトレンズを使用している人は、必ず記録者に伝えましょう。
- ③ 検査を受ける人はおよその視力を伝え、その視力を参考に右目から測定する。
- ④ 八角形の視力表3枚を使用し測定を行う。
同じ視力を、方向を変え4方向を示し、3方向以上読み取れたら、その視力があると判断する。読み取れない場合は、大きさを変え、繰り返し計測を行う。
- ⑤ 左目も同様に行う。

【聴力】保健室 *1・3年生のみ

- ① ヘッドホンを付け、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。
音が聞こえている間はボタンを押し続ける。



健康診断の日程

- 4月17日(水) 眼科検診
4月25日(木) 耳鼻科検診
5月2日(木) 心臓検診1次(1年)
5月8日(水) 腎臓検診1次
5月9日(木) 腎臓検診1次予備日
5月16日(木) 内科検診
5月27日(月) 腎臓検診2次
(対象者のみ)
5月29日(水) 腎臓検診2次予備日
(対象者のみ)
6月10日(金) 歯科検診

健康診断は、自分の身体のことを知る大切な機会です。ただ受けて終了ではなく、自分の身体の変化の変化を知り、健康に関心をもつきっかけになるといいですね

今年お世話になる 学校医の先生方です

- 内科:井上 好央 先生
(西調布井上クリニック)
耳鼻科:齋藤 慶子 先生
(さいとうクリニック耳鼻咽喉科)
眼科:大野 理子 先生
(調布眼科医院)
歯科:相田 忠輝 先生
(ローレル歯科医院)
精神科:橋本 和幸 先生
(調布はしもとクリニック)
薬剤師:山本 純夫 先生
(仙川薬局)

