

# 保健だより



令和2年8月26日  
 嵐山市立八木中学校  
 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。いつもとは違った短い夏休みでしたが、規則正しい生活を心がけ、健康に過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きます。熱中症には十分に気をつけて、2学期も頑張りましょう。睡眠をたっぷりとり、朝食をしっかりとり、自分の健康は自分で守ってくださいね。



一人ひとりが  
 できることを  
 きちんとしよう



## 健康診断が 始まります!



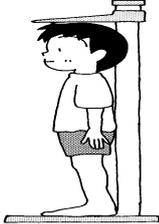
自分の健康状態について知ろう

健康診断は、自分の健康状態を知るためにとても大切なものです。なるべく休まないようにしましょう。移動するときや待っているときは、前の人との間をあげ、おしゃべりはしないでください。

### 健康診断を受けるのは、なぜ？

- 自分の体を知るため**  
自分の成長や健康の様子を知る手がかりになります。
- 自分の健康を守るため**  
くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。
- 健康な体を育てるため**  
より健康に過ごせるよう考える機会になります。

### 27日は発育測定・運動器検診の教員チェック・視力検査・聴力検査です。

項目	身長 (体育館で行います)	体重 (体育館で行います)
発育測定	<p>☆どの位成長しているかを知る目安になります。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・背、おしり、かかとを身長計につける</li> <li>※背筋をピンと伸ばす。</li> <li>※軽くあごをひく。</li> </ul>	<p>☆体重の増え方は、健康状態を知る手掛かりになります。                  ※結果は記録の先生だけが見ます。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・体重計の中央に乗り、数秒静止する。</li> <li>※静かにのる。</li> </ul>

運動器 検診の 教員 チェック	片足立ち (体育館で行います)	しゃがみこみ (体育館で行います)
	やり直しはなし、1回で判断するので、 <u>家で練習してきてください。</u>	
視力・聴力 検査	視力検査 (各学年決まった教室で行います)	聴力検査 (金工室・保健室で行います)
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>片足は床につけたまま反対側の足を床から数 cm 以上離して片足で立つ。</li> <li>5秒立っているか判定する。</li> <li>左右両足行う。</li> </ul> <p>※転倒しないように注意する</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>肩幅に足を開く</li> <li>足は床についたまま手を使わずにしゃがみこみが出来るか判定する。</li> </ul> <p>※足先は若干開いても良い。 ※後方に転倒しないように注意する。 ※しゃがみこみ時に痛みが出る場合</p>
視力・聴力 検査	視力検査 (各学年決まった教室で行います)	聴力検査 (金工室・保健室で行います)
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>①視力表から 5m 離れた位置(色テープ)に立つ。</li> <li>②まず右目から測ります。(左目を遮眼子で覆います。)</li> <li>③はい、反対</li> </ul> <p>※ランドルト環(C)の切れ目を『上・下・右・左』と声を出して答える。 わからない時は『わかりません』と答える。 眼鏡やメガネの人は忘れずに持ってくる。 (検査の前に申し出ること!!)</p>	<p><u>※この検査は、1年生と3年生が行います。</u></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①まず右耳にレシーバーを当てます。</li> <li>②音が聞こえたら合図のボタンを押してください。</li> <li>③次は左です。</li> </ul> <p>※音は、2種類(高い・低い)あります。 ※音がしている間は、<u>ボタンを押し続けてください。</u> ※音がよく聞こえるよう、耳垢はとってきてください。 <u>※小さな音を聞く検査です。待っている間も静かに。</u></p>

### 流れ

- ・1時間目が始まったら、会場に移動する。(保健委員を先頭に出席番号順男女各1列ずつに整列・移動する。)できるだけ、前の人との間を開けましょう。おしゃべりはだめですよ!
- ・会場に入る前はアルコール消毒をしましょう!

※最初に測定するものは決まっています。

身長	1-1、2-1
体重	1-4、2-3
運動器	2-4、3-3、若葉
視力	1-2、2-2、3-2
聴力	1-3、3-1、3-4

※その他は保健委員が誘導します。みんなの協力が必要です。

#### 準備

- ・前日には入浴をして清潔にしておく。

#### 服装

- ①②体操服 マスク着用 靴下は教室で脱いでくる。

9月～10月は学校医による健康診断実施の予定です。(二次検診等は11月、12月も有)

- \*健康診断が行われる前日までには「保健だより」で検診の受け方や注意することをお知らせします。
- \*不安なことや質問があったら、保健室まで来てください。
- \*日程の変更があることも考えられます。変更があった場合にはすぐにお知らせします。