

ほけんだより4月

平成30年4月9日
大阪市立堀江中学校
保健室

新学期が始まりました。緊張や不安もあると思いますが、新しい出会いや楽しみもあります。心も身体も元気に過ごせる1年にしましょう。



健康診断がはじまります

1学期はたくさんの健康診断が予定されています。どれも自分の健康状態を知る上で、大切なものばかりです。興味を持って受けてください。

4月・5月（一部）の保健行事予定

4月13日（金） **身体測定・視力検査**（全学年）・**聴力検査**（1・3年）
1限1年 ・ 2限2年 ・ 3年3限
メガネをかけている人は持ってきてください

23日（月） **内科検診**（3年）13:20～
24日（火） **内科検診**（1年）13:20～
5月7日（月） **内科検診**（2年）13:20～

⇒内科検診では、聴診と脊柱の検査（対象者のみ）も行います。
女子は検診がスムーズにいくように半そで体操服を持ってくるかタンクトップなどを制服の下に着用しておいてください。

4月25日（水）・26日（木） **尿検査**（全学年）
朝の学活時に教室で回収します。



4/25～家庭訪問があります

担任の方から、健康面での質問等があるかと思いますが、学校に伝えておかなければならないことがあればお伝えください。
1学期は、宿泊行事やプールの授業もひかえておりますので、よろしくお願いします。

書類の提出 お願いします



- * 心臓検診調査票（1年のみ）
- * スポーツ振興センター加入の案内（1年のみ）
- * 保健調査票（1年生は全部を記入、2・3年生は変更箇所のみ記入）
- * 結核健康診断調査票・運動器検診調査票（全学年）

（全学年、始業式に提出となっていました。まだ提出していない場合は、遅れてもかまいませんので、必ず提出をお願いします）
⇒給食でアレルギー対応が必要な場合は、書類の提出が必要です。担任に連絡をお願いします。

保健室の利用の仕方

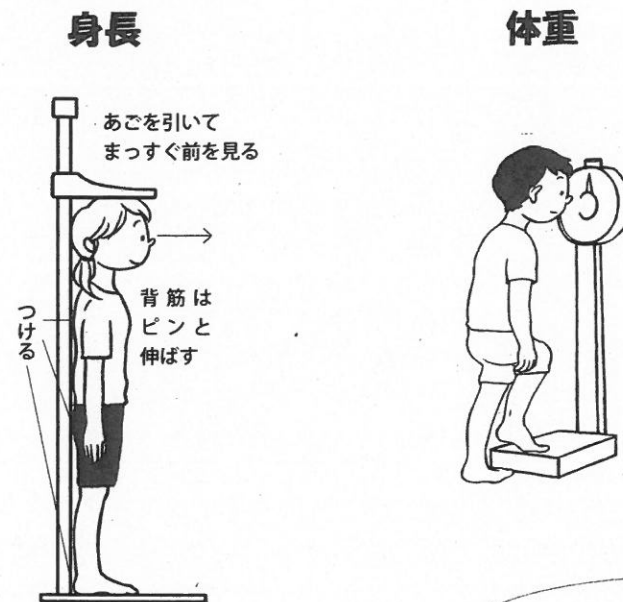
- 保健室の再開です。よろしくお願いします。
保健室はみんなが健康に学校生活を送れるように、お手伝いする所です。そのためには、誰もが気軽に使えるようにルールを守って利用するようにしてください。
- 1、緊急な場合をのぞき、休み時間に来てください。
来るときは、担任（学年）の先生に許可をもらって、保健室に来てください。
 - 2、授業中の場合も、どうしても我慢できない場合は、教科の先生に許可をもらってから来てください。
 - 3、保健室は、遊び場ではありません。
本当に体調の悪い人が休養できるように、ふざけたりせず、用事のすんだ人は、すぐに退室するようにしてください。
 - 4、保健室は病院ではありませんので、簡単なケガの手当て（応急処置）
体温等の測定・一時的な休養しかできません。体調のすぐれない場合は早退し、家庭でゆっくり休養するようにしてください。また、飲み薬も置いていませんので、必要な人は、家から自分に合ったものを持ってきてください。

学校医先生の紹介 1年間お世話になります。よろしくお願いします。

内科	九間 祥一	6583-2131	江之子島 1-9
眼科	杉本 英之	6584-7171	九条 1-14-27
耳鼻科	岸本 勝	6533-1881	南堀江 4-16-16
歯科	松井 正弘	6538-6480	南堀江 3-2-12
薬剤師	常松 明生 （あみだ池漢方薬局）	6531-6677	北堀江 2-15-10



●身体測定の受け方



●視力検査の受け方

1. 左目をかくして右目から調べます。
2. 右目をかくして左目を調べます
3. 遮眼器をアルコール綿でふきます。



*メガネ・コンタクトレンズの人は、つけたまま測定します。
当日、忘れないようにしてください。

■ ■ ■ ■ ■ A・B・C・D って、なんだろう？ ■ ■ ■ ■ ■

 A 1.0以上 学校の生活をするのに、十分な視力です	 B 0.7~0.9 学校の生活で、たまに困ることがあります	 C 0.3~0.6 教室の後ろから黒板の文字が見えにくことがあります	 D 0.2以下 教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です
--	---	--	--

●聴力検査の受け方（1・3年）

保健室前の廊下、保健室の中ではしずかにしてください。
小さな音を聞きます。



●内科検診の受け方

女子は、半そで体操服を持ってくるか、タンクトップなどを制服の下に着用しておいてください。

●**運動器検診**も同時に行います。⇒ 運動器検診調査票で「異常あり」をチェックした人は、各クラスの最初に診てもらいます。

心肺の動き、皮膚や背骨、胸郭の状態、栄養が十分にとれているかなどを調べます。

