



令和6年4月8日
大阪市立茨田北中学校
保健室

入学、進級おめでとうございます！

新入生197名を迎え、全校生徒552名で2024年度がスタートしました。
養護教諭の 小山 悠乃 です。みなさんが元気に学校生活をおくことができる
ように、健康面からサポートしていきます。どうぞよろしくお願いします。

学校ではさっそく健康診断が始まります。この一年を健康に過ごすために、
大切な行事です。きっちり健康診断を受けて、良いスタートを切りましょう！



守ってください 保健室のルール

保健室は、みなさんが心も体も健康な学校生活を送れるようにケガや具合が悪いときはもちろん、自分の身体について知りたいとき、心の元気がないときなど、利用できる場所です。しかし、みんなが使用するところなので、ルール・マナーを守って利用しましょう！

- ① 保健室に来室した時は、あいさつを忘れずに！「〇年〇組〇〇〇〇です。」
- ② 急なケガや病気の時以外は、休み時間に利用しましょう。
- ⑤ 担任の先生や、授業の先生に【保健室利用カード】を書いてもらってから利用しましょう。
- ⑥ 保健室での休養は、原則1時間です。
- ⑦ 休んでいる人もいます。静かに利用しましょう。
- ⑧ 家庭におけるケガや、継続的な処置は原則的に行っていません。
- ⑨ 学校での応急手当は医療機関に行くまで、または行く必要のない範囲の傷に対する処置をします。
- ⑩ 保健室では、内服薬を渡していません。
(薬の副作用や体质の問題があるため)

【保健室利用カード】

保健室 利用カード	教科	または	担任
月 日	時 分		
年 組 名前			
<内科>・全身倦怠・頭痛・腹痛・吐き気・咽頭痛・熱っぽい			
<外科>・すり傷・切傷・捻挫・打撲・突き指・爪のケガ			
・その他症状()			

保健室	教科	担任	
(来室)	時 分 ~ (退室)	時 分	
検温	度	・ 脈拍	回/分
1、このまま授業を受け様子を見る 2、()限まで授業を受け、担任の先生と相談 3、保健室で休養(させています)・させました 4、担任の先生と相談する 5、外科的処置をしました 6、その他() 7、早退させてください (担任連絡済・未) (保護者連絡済・未)			
よろしくお願いします。			

4月9日(火)
身体測定(身長・体重)
視力検査・聴力検査(1・3年)

静かに自分の順番を待ちます。



メガネのある人は、忘れないようにしましょう！

身体測定

身長 ●背の高さをはかります

- ・背筋を伸ばしましょう
- ・あごをひいてまっすぐ前を向きます



体重 ●からだの重さをはかります

- ・体重計には勢いよく乗らないこと
ゆっくり落ち着いて乗りましょう
- ・計測できるまで動かず待ちましょう

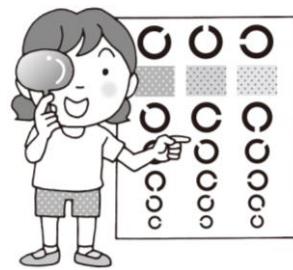


視力測定

●ものがどれくらい見えるか（視力）を調べます

☆注意すること

- ・検査の前に、前髪が目にかかるないようにしておきましょう
- ・検査は、右目⇒左目の順に行います。
- ・ランドルト環（下図）の切れている方を答えてください。



- ・見えないときは、「わかりません」と言いましょう。
- ・目を細めて見てはいけません。
- ・コンタクトレンズをしている人は、あらかじめ伝えてください。
- ・メガネを持っている人は、忘れずに持ってきてください。

聴力検査

●音を聞く力（聴力）が十分にあるかどうかを調べます

☆検査の受け方

1. 音が出るヘッドフォンを耳にあてます。
2. 音が聞こえたら、ボタンを押します。
3. 音が聞こえている間は、ボタンを押し続けてください。



※とても小さな音を聞く検査なので、待っている人は静かにしておいてください。

これだけは知っておきたい！～視力について～

視力は4つに分けて判定されます。

A (1.0以上) : 日常生活を送るうえで十分な視力です。

B (0.9~0.7) : 悪くなることも。

再検査を受けましょう。

C (0.6~0.3) : ものが見えにくいと感じませんか？

眼科で詳しく見てもらいましょう。

D (0.2以下) : Cと同様に、眼科を受診しましょう。

