

ほけんだより4月

すこやか

白石市立南中学校保健室

平成29年4月24日

No. 2

4月の保健目標 自分の健康状態を知ろう

修学旅行、盛岡自主研修、わらび座体験学習を終え、みんな元気に登校してきてくれました。みんなの表情から充実した体験になった様子が伝わってきました。さて、学校では健康診断が始まります。健康診断には、それぞれ目的があります。目的を知り、自分のからだに目を向けながら健康診断を受けましょう。

尿検査のお知らせ

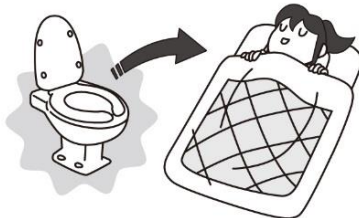
☆提出日 **4月26日（水）**

→朝起きてすぐの尿をとってください。

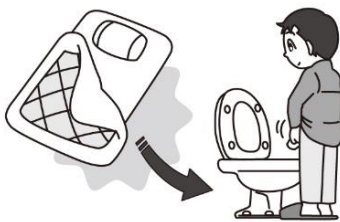
《忘れた人は27日（木）保健室に提出》



① 寝る前におしっこをする



② 起きてすぐのおしっこをとる



☆最初の^{さいしょ}おしっこを少し出してから、^{すこ}容器にとる



尿検査は何のため？

おしっこにまじっていないか調べます



腎臓の病気はないか
調べます

糖尿病でないか
調べます

腎臓の病気や糖尿病は自覚症状が出ないうちに、病気が発症していることもあり、早期発見のために、毎年、尿検査を行います。

検査容器は、

前日25日の帰りの会で配布します。

保護者の方へ

本日、歯科健診の事前問診票を配布しました。歯科健診は、5月10日（水）に実施します。ご記入いただき、4月27日までに提出をお願いいたします。

25日(火) 放課後身体計測を行います

服装 運動着(体重は、半袖、ハーフパンツ)、靴下は教室で脱ぎ、上靴をはく
 検査を受ける順序

- [1学年] ①視力検査(ホール)→②身体測定(閲覧室)→③聴力検査(放送室)
- [2学年] ①聴力検査(放送室)→②視力検査(ホール)→③身体測定(閲覧室)
- [3学年] ①身体測定(閲覧室)→②聴力検査(放送室)→③視力検査(ホール)

☆放課後、

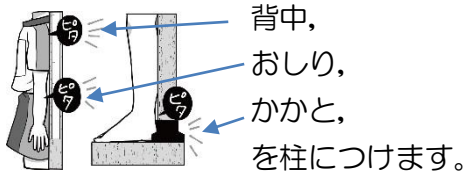
時間になったら保健生活委員の指示により、男女別番号順に整列します。



◇身長

◇体重

身長・体重を測り、成長の様子を調べます。



身長と体重のバランスが大切
 健康手帳では肥満度を記入します。
 その数値にも注目してみましょう。

◇聴力検査

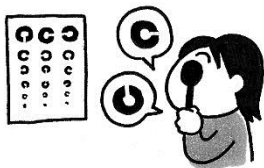
音をきく力が十分にあるかどうかを調べます。



- ①右耳から検査します。
- ②「ピー」という音が聞こえたらボタンを押します。
(音が聞こえている間は押し続けます)
- ③左耳も同じように検査します。

◇視力検査

ものを見る力がどれくらいあるかを調べます。



右目→左目の順に検査します。



視力検査は4つの指標で表します

※普段、メガネやコンタクトレンズを使っている人は、つけたままの視力をはかるので、忘れずに持ってきてください。コンタクトレンズの人は、検査をするときに、先生に申し出てください。

☆検査の前日は、体を清潔にし、耳のそうじ、つめを切ってください



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	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
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	