

# 保健だより

平成29年4月19日  
中野区立第七中学校  
保健室

新しい学年が始まりました。学校では4月、5月を中心に色々な健康診断が行われます。健康診断は、皆さん自身が自分の体の発育や健康状態を知り、充実した学校生活が送れるようにするためのものです。できるだけ休まず受けましょう。

## 保健室の利用の仕方 (こんな時に保健室を利用してください)

◎けがをした時 ◎体調が悪くなった時 ◎相談がある時など

### 《保健室を利用する時のルール》

- ★緊急の場合を除き、保健室を利用する時は、次の授業の先生もしくは学年の先生に申し出て、「保健室利用カード」を書いてもらってから来てください。
- ★保健室を利用する時は、原則として保健給食委員に付き添ってもらってください。(保健給食委員がいない時はクラスの友だちでもいいです)
- ★保健室での休養は原則1時間までです。
- ★保健室では内服薬はあげられません。必要な人は家庭で用意してください。
- ★保健室では他の人に迷惑をかけないようにしましょう。
- ★入室・退室時にはきちんとあいさつしましょう。
- ★保健室が不在の時には、職員室の先生に対応してもらいましょう。

ケガの手当



質問・学習



一時休養



悩み相談



## 七中の校医の先生方

内科：齊藤道顕先生	齊藤医院
耳鼻科：沼田早恵子先生	耳鼻咽喉科早クリニック
眼科：石井厚子先生	石井眼科医院
歯科：西原英志先生	西原デンタルオフィス
大橋正昭先生	大橋歯科医院
薬剤師：大野眞世先生	



## 健康クイズ

- Q 身長が伸びるのは、骨が伸びるからである。 ①はい ②いいえ
- A ①: 骨の端っこにある、やわらかい部分(骨端線)が伸びることで身長が伸びます。この部分は子供のころはやわらかくて伸びやすいのですが、大人になると硬くなって伸びなくなります。

# 明日は、身体計測・一斉健診です

## 健診の内容

- ・身体計測(身長・体重)
- ・視力検査
- ・聴力検査(1,3年のみ)
- ・眼科健診
- ・歯科健診
- ・内科健診(2年・D組)

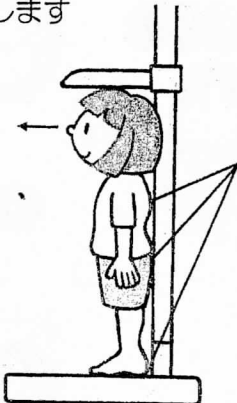
## 連絡

- ◎メガネをかけている人はメガネを持って来ましょう。
- ◎歯科検診がありますので、朝食後ていねいに歯をみがきましょう。
- ◎健診、記録に支障がありますので、検査会場ではおしゃべりをしないでください。
- ◎女子は身長を計るので髪の毛を頭の上で結ばないようにしてください。
- ◎内科健診は髪の毛の長い人は結んでください。

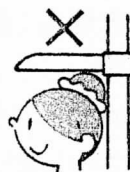
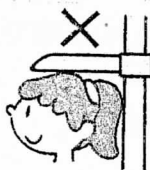
## 身体計測、健診の正しい受け方

### (身長)

- ・軽くあごをひいて目と耳がまっすぐになるようにします



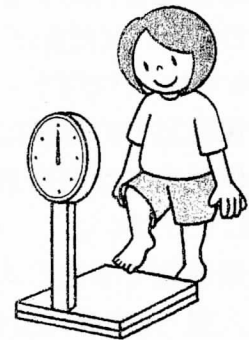
- ・背中
- ・おしり
- ・かかと
- ・がくつつくように



- 髪に毛は横で結びましょう

### (体重)

- ・静かに乗り降りしましょう
- ・ポケットの中は空にしてください。



※上履き、靴下は廊下でぬぎましょう。

### (視力検査)

- ・コンタクトを使用している人は、検査の先生に「コンタクトです」と言ってください。
- ・メガネをかけている人は、最初はずして検査します。それから、メガネをかけて検査します。
- ・最初、右目から検査します。遮眼器で左目をかくします。

### (聴力検査) ⇒ 1, 3年のみ

- ・右耳から検査します。
- ・ヘッドホンから音が聞こえたら、ボタンを押してください。



### (内科健診)

- ・廊下で上履きを脱いでください。
- ・保健室に入ったら上着などを脱いでください。
- ・上着を間違わないように注意してください。
- ・女子の髪の毛の長い人は結んできてください。

### (眼科健診)

- ・メガネをかけている人は直前にはずしてください。
- ・コンタクトははずさなくていいです。「コンタクトです」と言ってください。

健診の結果、疾病等がありましたら「結果のお知らせ」でお知らせいたします。早めに専門医で受診するようにお願いいたします。