

ほけんだより

平成28年度
皆野中学校
保健室
4月11日
No.1

健康診断が始まります

4月から6月にかけて「定期健康診断」が実施されます。この健康診断では自分の体が順調に成長・発達しているか、病気や体の異常がかくれていないかを知るために行います。病気や異常が発見された時は早めに治療・検査を受けましょう。そして1年間、勉強や運動に全力が出せるように健康管理をしていきましょう。

4月12日(火) 身体測定があります

服装・・・半そで体育着とハーフパンツ、素足(靴下は教室でぬいでくる)

※ めがね・コンタクトを使用している人は忘れず持ってきてください。

身体測定項目・・・身長・体重・視力・聴力

身体測定の受け方

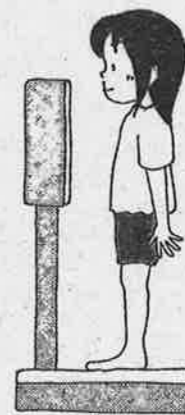
身長

肩の力をぬいて、うではまっすぐ下にします



体重

のりおりはしすかにしましょう



聴力



右耳 → 左耳の順に検査
※ 待っている人は静かに待つ

視力



・右目 → 左目の順に検査
・コンタクトを使用している人は申し出る
検査結果は
1.0以上 → A, 0.9~0.7 → B
0.3~0.6 → C, 0.2以下 → D
となります

入学・進級おめでとうございます。

新しい環境、新しい人間関係が始まり緊張の日々が続いているのではないのでしょうか? 新しい変化に対しての期待と不安は、自分をより良く進歩させてくれるエネルギーとなります。

しかし、今月は心身ともに疲労がたまりやすい月でもありますので、睡眠や栄養を十分とるように心がけましょう。



気をつけよう「新学期疲れ」

環境が変わる新学期は、緊張のため、疲れて体調をくずす人が多いようです。疲れをためないように...

体のリラックス



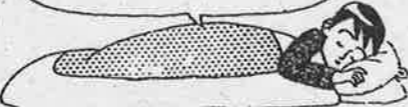
●ぬるめのお風呂に長く入る ●出た後、ストレッチ



●好きな事をする 読書 音楽

心のリラックス

心身ともにリラックスできたら、あとは早めに「おやすみなさい」。



校医さんの紹介です

学校医 金子先生 (金子医院)
薬剤師 一和多先生

歯科医 吉田先生 (皆野歯科)
引間先生 (引間歯科)
眼科医 落合先生 (落合眼科医院)
耳鼻科医 丸山先生 (丸山耳鼻科医院)

今年度から皆野中学校でお世話になります。養護教諭の井上佳代子です。よろしくお願いいたします。

保護者のかたへ

学校で行う健康診断は病気の診断をするのではなく、あくまでもスクリーニング(集団の中から疑いがある者を選びだすこと)です。検査の結果問題や疑いがあった場合は連絡いたしますので医療機関でくわしく診ていただいで下さい。

ほけんだより

平成28年度
皆野中学校
保健室
4月11日
No.1

健康診断が始まります

4月から6月にかけて「定期健康診断」が実施されます。この健康診断では自分の体が順調に成長・発達しているか、病気や体の異常がかくれていないかを知るために行います。病気や異常が発見された時は早めに治療・検査を受けましょう。そして1年間、勉強や運動に全力が出せるように健康管理をしていきましょう。

4月12日(火) 身体測定があります

服装・・・半そで体育着とハーフパンツ、素足(靴下は教室でぬいでくる)

※ めかね・コンタクトを使用している人は忘れず持ってきてください。

身体測定項目・・・身長・体重・視力・聴力

身体測定の受け方

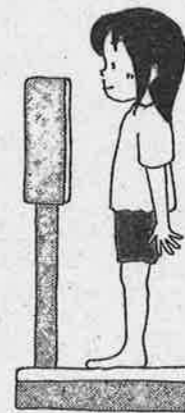
身長

肩の力をぬいて、うではまっすぐ下にします



体重

のりおりはしずかにしましょう



聴力



右耳 → 左耳の順に検査
※ 待っている人は静かに待つ

視力



・右目 → 左目の順に検査
・コンタクトを使用している人は申し出る
検査結果は
1.0以上 → A、0.9~0.7 → B
0.3~0.6 → C、0.2以下 → D
となります

入学・進級おめでとうございます。

新しい環境、新しい人間関係が始まり緊張の日々が続いているのではないのでしょうか？新しい変化に対しての期待と不安は、自分をより良く進歩させてくれるエネルギーとなります。

しかし、今月は心身ともに疲労がたまりやすい月でもありますので、睡眠や栄養を十分とるように心がけましょう。



気をつけよう「新学期疲れ」

環境が変わる新学期は、緊張のため、疲れて体調をくずす人が多いようです。疲れをためないように...

体のリラックス



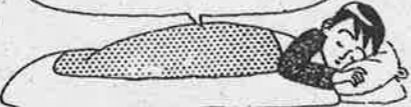
●ぬるめのお風呂に長く入る ●出た後、ストレッチ



●好きな事をする 読書 音楽

心のリラックス

心身ともにリラックスできたら、あとは早めに「おやすみなさい」。



校医さんの紹介です

学校医 金子先生 (金子医院)
薬剤師 一和多先生

歯科医 吉田先生 (皆野歯科)
引間先生 (引間歯科)
眼科医 落合先生 (落合眼科医院)
耳鼻科医 丸山先生 (丸山耳鼻科医院)

今年度から皆野中学校でお世話になります。養護教諭の井上佳代子です。よろしくお願いいたします。

保護者のかたへ

学校で行う健康診断は病気の診断をするのではなく、あくまでもスクリーニング(集団の中から疑いがある者を選びだすこと)です。検査の結果問題や疑いがあった場合は連絡いたしますので医療機関でくわしく診ていただいで下さい。