

保健たより

R7. 4. 9 No.1

飯豊中学校 保健室

10日(金)に身体計測があります！

10日 金曜日に身体計測があります。みなさんのからだは成長しているか、毎日の生活で問題となることのないかなどを調べるために行います。どのくらい成長しているのか、昨年度の結果と比べてみましょう。



<身体計測の項目と留意点>

- ◇ 全員実施 【身長・体重・視力】
- ◇ 1・3年生のみ実施 【聴力】
- ◇ 服装 長そで運動着



※ 身長体重も長そでのままで、内履きと靴下を脱いで測ります。

- ◇ メガネを持っている人は、忘れずに検査会場に持って行きましょう。

メガネのある人は、メガネをかけた視力とかけない視力どちらも検査します。

コンタクトの人は、コンタクトをつけた視力のみ検査します。



<検査会場と最初に受ける項目>

項目	場所	最初に受けるクラス	項目	場所	最初に受けるクラス
男子身長	1階ホール	1-1・3 男子	視力	各教室	1-1 女子 1-2 男子 2-1・3 女子 2-2 男子 3-1 女子 3-2 男子
男子体重	1階ホール	2-1・3 男子			
女子身長	1階ホール	2-2・4・5 女子			
女子体重	1階ホール	3-2 女子			
聴力	第1理科室	1-2 女子			
聴力	第2理科室	3-1 男子			

※2つ目からは、空いている場所で検査をします。

<検査の受け方>

- ◇ 各クラス男女別の班に分かれて、出席番号順に受けます。
- ◇ 学級委員や代表の人が班長になり、各会場へ静かに移動します。最初の場所での測定が終わったら、空いている所に移動します。
- ◇ 自分の「記録カード」を持って各場所をまわります。測定するときに「記録カード」を担当の先生に渡して結果を記入してもらいます。
- ◇ 計測の始めと終わりには、班ごと整列をしてあいさつをします。
- ◇ 待ち時間は話をしないで、静かに待ちます。
- ◇ 他の人の計測結果は絶対にのぞきません。大切な個人情報です。
- ◇ 全ての検査が終了した人から、教室にもどります。



これから健康診断が続きます！

期 日	項 目	対象生徒	時 間
5/11 (月)	耳鼻科検診	全員	10:20~
5/18 (月)	心電図検診	1年生	9:00~
6/12 (金)	内科検診	全員	13:00~
6/15 (月)	眼科検診	全員	9:30~

※ 歯科検診・尿検査については、日程が決まり次第お知らせします。

もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？ せっかくなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか？
- 歯の状態はどうか？ 鏡で見てみましょう。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

お世話になる学校医の先生です



学校医 高木 潤一 先生
(飯豊町国民健康保険診療所)

学校歯科医 中村 政孝 先生
(西原歯科医院)

学校薬剤師 佐藤 仁 先生
(ゆり調剤薬局)

カウンセリング

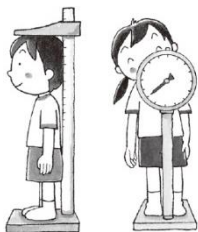
昨年度に引き続き、今年度もスクールカウンセラーの佐藤恭子先生(木曜日)と長沼静子先生(火曜日)がいらっしゃいます。悩みや相談したいことがある人は「自分を見つめて」アンケートに記入するか、担任の先生または保健室に申し出てください。

また、保護者の方もカウンセリングを受けることができます。ご希望の場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

カウンセリング担当
養護教諭 佐藤 真悠子

身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。



睡眠

骨 を育ててくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

力 ルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽 い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。

