

保健だより



恵山中学校 保健室 2025. 4. 7

いよいよ令和7年度がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。

新しい生活に慣れるまで少し時間がかかる人もいるかもしれません。あせらずに、少しずつ体調を整えながら、毎日を大切に過ごしていきましょう。

健康診断が始まります

日程	項目	対象学年	その他
4月 8日(火)	二計測・視力検査	全学年	<u>眼鏡・コンタクトを忘れずに!!</u>
	聴力検査	1・3年生	
4月17日(木)	尿検査	全学年	ピロリ菌検査（2年生希望者）
4月22日(火)	内科・結核検診	全学年	ジャージ登校
5月 8日(木)	眼科検診	全学年	コンタクトは入れたままでOK！
5月23日(金)	歯科検診	全学年	昼休みは歯磨きをしっかりしよう！
6月 6日(金)	心臓検診	1年生	1年生はジャージ登校
6月11日(水)	耳鼻咽喉科検診	1年生	耳掃除をしよう！

※感染症の流行の状況により、変更になる場合があるかもしれません。その際は、改めて学級通信などでご連絡します。

<提出物のお願い>

- ・健康調査票、内科検診問診票、結核健康診断問診票(全学年)
- ・心臓検診の事前調査票（1年生のみ）
- ・ピロリ菌一次検査申込書(同意書)(2年生のみ)

→ 提出締切

4月11日(金)

「健康診断」で何がわかるの？

身体測定

バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。

視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。

聴力検査
耳鼻咽喉科検診

聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。

歯科健診

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。

心電図検査

心臓に病気や異常はないか。

<4月8日(火)健診の順番>

1年生:二計測→視力検査→聴力検査
2年生:視力検査→二計測
3年生:聴力検査→二計測→視力検査

<受け方>

- ・記録カードは持ち歩き、担当の先生に記入してもらう。
- ・聴力検査は、指示があるまで廊下で静かに待つ。
- ・全ての検査が終わったら静かに教室へ戻り、記録カードを確認してから担任の先生に提出する。



二計測 (全学年)

身長・体重をはかるときは

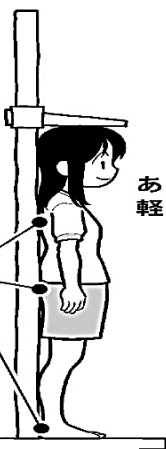
あたまの
てっぺんで
髪を結ばない!



せなか・おしり・
かかとが
くっつくように



つま先立ちをしない!



あごは
軽くひく

体重計の中央に
しずかに
ゆっくり乗る



聴力検査 (1・3年生)

<検査のポイント>

- ・レシーバーを耳にしっかりと当てる。
- ・検査中は耳を澄まして、音が聞こえたら手をあげて教えてください。



聴力検査

視力検査 <検査のポイント>



視力検査

- ・前髪が目にかからないようにする。
- ・コンタクトをしている人は、「コンタクトをしています」と伝える。
- ・眼鏡を忘れない。着用して検査をする。
- ・見えない時は、「見えません」と伝える。

A(1.0 以上)	学校生活に十分な視力
B(0.9~0.7)	学校生活には困りませんが、定期的にチェックが必要な視力
C(0.6~0.3)	教室の後ろから黒板が見えにくい視力
D(0.2 以下)	教室の前でも黒板が見えにくい視力

健康診断活用の3ステップ!

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1

体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ2

自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ3

健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」
結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。