

すこやか

平成27年4月8日
越生中学校 保健室

入学、進級おめでとうございます



平成27年度が始まりました。みなさんは新しい1年をどんな目標をたてて過ごしますか？いつも笑顔で健康に過ごせるといいですね。健康に過ごすためには規則正しい生活習慣が大切です。食事・運動・休養のバランスのとれた生活を心掛けましょう。

また、4月から6月にかけて健康診断が始まります。自分自身の体について知り、維持・改善しましょう。学校医の先生がお見えになった際は、きちんとあいさつをしてくださいね。

4月に実施する検診 発育測定

- 日時 4月10日（金） 8：45～
- 服装 ジャージ（身体測定では、半袖体育着・短パン・裸足）
- 測定の流れ

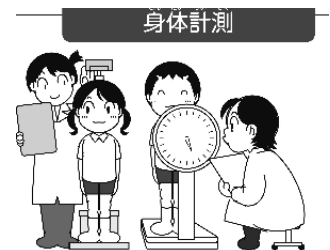
	1時間目	2時間目	3時間目
1年	身体測定	視力・聴力	学活
2年	学活	身体測定	視力
3年	視力・聴力	学活	身体測定
保健室 で 測 定	身体測定	視力・聴力	学活

4. 注意事項

- * 各測定の受け方、注意事項をしっかりと守る。
- * 各測定場所へは静かに移動する。
- * メガネ・コンタクトレンズの使用者は、そのまま検査する。（忘れた場合は後日検査します）
- * メガネを授業中だけなど、時々使用している者は、裸眼視力・矯正視力の両方を検査する。（メガネを忘れずに持って来て下さい。）
- * 身長測定がやりづらくなるので、ポニーテールにはしてこない。

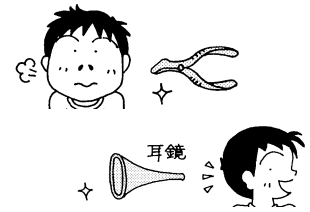
5. 片付け

片付けは各検査場所で、最後に実施したクラスで行います。
（各検査場所の担当の先生の指示に従ってください）



耳鼻科検診

1. 日時 4月15日(水) 13:30~
2. 服装 特に指定はありません。
3. 実施クラス くすのき・あじさい、1年生(全クラス)
2年1組・2年2組
(他のクラスは5月13日(水)に実施します。)
4. 注意事項
 - ・髪の毛が長い人は、耳に付けるか、ピンで止めておく。
 - ・検診前に鼻をかんでおく。
 - ・右耳→左耳→鼻→のどの順番で検診します。順番を確認しておいて下さい。



尿検査

1. 日時 容器配布：4月21日(火)
回収日：4月22日(水)(忘れた人は23日(木))
2. 実施クラス 全クラス
3. 注意事項
 - ・朝起きて一番始めの尿を配布した紙コップにとってプラスチック容器に入れる。
 - ・プラスチック容器のフタをかたく閉め、提出用袋に入れて口を折り曲げて朝の会までに提出する。
 - ・提出したら名簿にチェックする。
 - ・生理で提出できない場合は養護教諭に知らせて下さい。

内科検診

1. 日時 4月23日(木) 9:00~/13:50~
2. 服装 男子：半袖体操着(保健室では脱ぎます)
女子：半袖体操着、ジャージ(保健室ではジャージを脱ぎます)
3. 実施クラス 9:00~ 1年生→2年生
13:50~ くすのき・あじさい→3年生
4. 注意事項
 - ・心臓の音を聞くため、静かに並んで待つ。
 - ・1日検診を行うので保健室前を通る時は静かに通る。



養護教諭の鳥塚です。

みなさんがさらに健康になれるよう
サポート頑張ります！
今年もよろしくお祈りします。



保健室を利用するときは・・・

担任の先生や学年の先生にことわってから来て下さい。
保健室にあるものは声をかけてから使ってください。
休んでいる人のために、静かに利用して下さい。
悩み事があるときもぜひ来室して下さいね。