

ほけんだより

平成31年4月12日(金)

東根市立第一中学校 保健室

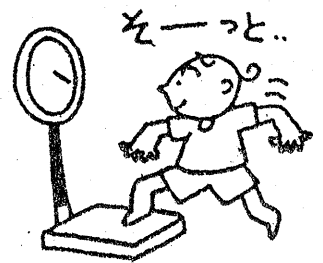
健康診断がはじまります。

4月から6月にかけて、各種検診が行われます。健康診断は、自分のからだについて知るチャンスです。この一年間を健康で充実したものにするため、きちんと検診を受けましょう。

4月15日(月) 午前

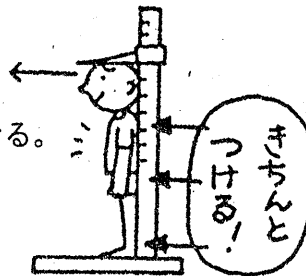
身体測定〈身長・体重〉1・2・3年生

- 運動着(長袖・長ズボン)を着て測ります。靴下は脱ぎます。
- 体育館では、大勢の人が検査を受けるので、静かにしましょう。(走らない)
- 身長の数値が、去年より低い場合は、その場で申し出て、測りなおしてもらいましょう。



●体重計には静かにのる。

- かかと、背中、おしりの3か所を身長計につける。
- 背筋を伸ばす。
- あごを引き、まっすぐ前を見る。



視力検査 1・2・3年生

- 眼鏡やコンタクトを使用している人は、忘れずに持ってきてましょう。裸眼視力と矯正視力を検査します。ただし、コンタクトの人は、はずさなくてもいいです。コンタクトを作った時の裸眼視力を担任の先生に伝えて記入して下さい。

* 右目から検査します。

ABCDは、おおよその視力をあらわします。

A 1.0以上
B 0.7~0.9



C 0.3~0.6
D 0.2以下



ふだんの生活で困ることはほとんどありませんが、視力が下がっていないか、ときどきチェックするといいですよ。

文字や物、人の顔などが見えにくくて困っているのでは? 眼科でくわしい検査を受けて原因を調べましょう。

聴力検査 1・3年生

- 小さな音を聞く検査です。廊下で待っている人が騒がしいと、正しい検査ができませんので、静かにしましょう。

* 右耳から検査します。

学校や普段の生活で、耳が十分聞こえているかを調べます。もし、聞こえにくい時は、耳の病気かもしれません。耳鼻科でみてもらいましょう。

★耳あかをとっておきましょう。

