

# 保健だより

自分の健康は自分で守ろう



令和3年4月9日  
横浜市立旭中学校  
養護教諭 村越 弓子



入学・進級おめでとうございます!



春の訪れとともに、新年度がスタートしました。春とはいえ、まだまだ肌寒い日があります。環境が変わるこの時期は、慣れるまで期待と不安でいっぱいかと思えます。“あわてず”“あせらず”“少しずつ”慣れていきましょう。疲れたなあ…?と感じたら、無理せずゆっくり休養し、睡眠を十分にとって体を休めましょう。

## 健康診断が始まります。～健康診断は自分自身を知るチャンス～

日時	場所	項目	対象者	健診医師・機関	注意事項
4月 9日(金)	体育館 他	身体計測	全学年		・上下ジャージ ・眼鏡を持っている人は忘れずに。
5月 7日(金) 13:15～	会議室	心電図 検査	1年 2年生で 昨年度 欠席者	神奈川県 労働衛生 福祉協会	・上下ジャージ、裸足 ・男女交互に実施
5月13日(木) 9:00～	保健室	内科検診	全学年	安部内科校医	・宿泊行事の事前検診も兼ねる。
5月18日(火) 8:45までに 6月11日(金) 8:45までに	保健室 ～提出	尿検査 一次検査 二次検査	全学年	神奈川県 予防医学協会	・器材配布 5月17日(月) ・器材配布 6月10日(木)
6月3日(木) 9:00～ 6月24日(木) 9:00～	保健室	歯科検診	1年、2-1、 2-2 3年、2-3 4組	岩本歯科校医  歯科衛生士 指導(3年、4組)	・検診前に顎関節症の問診票に記入 ・当日は、朝食後のはみがきをていねいに。
6月8日(火) 13:20～	保健室	眼科検診	全学年	笹尾眼科校医	・めがね使用者は、はずしておく。 ・検診前に目をこすらないこと。 ・前髪が目にかからないようにしておく。
6月10日(木) 13:20～	保健室	耳鼻科 検診	1年、 2, 3年 希望者	鳥越 耳鼻咽喉科校医	・検診直前には鼻をかまない。 (刺激を与えない) ・耳に髪の毛をかけておく。

### <健康診断などで、お世話になる校医の先生方です>

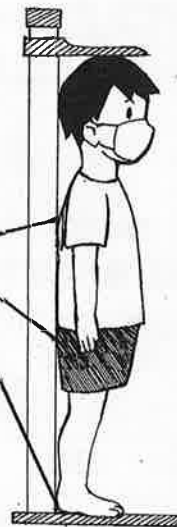
・内科	安部重蔵先生	安部医院	TEL045-364-2281
・歯科	岩本正生先生	岩本歯科医院	TEL045-391-0464
・眼科	笹尾徹也先生	ささお眼科医院	TEL045-364-1010
・耳鼻科	鳥越達也先生	鳥越耳鼻咽喉科医院	TEL045-366-6487
・薬剤師	高橋寿子先生	あゆみ薬局	TEL045-365-3335

☆みなさんが健康で生活できるように協力してさせていただきます。

# 今日は、身体計測です

## ☆身長☆体重（体育館） 全学年

- ・くつ下を脱ぎ、半袖、ハーフパンツで測定する。
- ・両足かかとをそろえ、背中・おしり・かかとの3カ所を身長計の柱につける。
- ・両手は自然にたらし、まっすぐ前を見て、あごをひく。
- ・体重計には、勢いよく乗らない。ゆっくり落ち着いて乗る。



## ☆聴力【1, 3年生】（視聴覚室）

- ・検査の前後は、手を洗う。
- ・5人ずつ視聴覚室に入る。
- ・ヘッドフォンを耳につけ、スイッチを手に持つ。
- ・音が聞こえたら、スイッチを押す。音が聞こえなくなったら、スイッチを離す。
- ・右耳が終わったら、左耳も同じ手順で受ける。

## ☆視力（音楽室・美術室・被服室）

- ・担当の先生に健康手帳を渡してから、検査位置（ビニールテープの後ろ）に立つ。この時に、めがね又はコンタクトレンズを使用している人は申し出る。
- ・めがね又はコンタクトレンズを使用している人は装着して検査を受ける。
- ・検査は右目→左目の順に行うので、最初に左目を自分の左手で覆ってかくす（このとき両目はあけたまま）。右目の検査が終わったら、右目を右手で覆う。
- ・先生が示した黒い輪の、とぎれた部分を大きな声で言う。（左右上下）
- ・わからないときは、「わかりません」とはっきり言う。

判定基準は、A（1、0以上） B（0、9～0、7） C（0、6～0、3） D（0、2以下）

## ☆測定場所とクラスごとの順番

- ①1年・・・身長、体重→視力→聴力
- ②2年・・・視力→身長、体重
- ③3年・・・聴力・視力→身長、体重

\*検査状況によって順番が変更になることもあります。

## ☆検査の待機中や測定が終わったら、

### 体と心の健康カードの記入をしよう！

自分の健康づくりに生かすために、昨年度の生活をふりかえって、今年の健康目標を決めてみよう。（表紙のイラストは、佐藤拓海先生が書いてくださいました。）



### 健康手帳のまとめをしよう！

- 1年生は、表紙に、**2021**年度入学、学校名、クラス、出席番号、名前を記入しておこう。
- 2, 3年生は、新しいクラスと出席番号を記入しておこう。
- 身長と体重のバランス**・・・P4～6でチェック
- 視力**・・・10、11ページ  
視力についてよく読んで、視力を守るために参考にしよう。
- 健康な生活、心の健康チェック**・・・P22、27、自分の健康をチェックしてみよう。

## 保護者の方へ

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のために、健康観察票をはじめ、マスクの準備など感染症対策にご協力いただきありがとうございます。引き続き、朝の健康観察、ご家庭での健康管理をよろしくお願いします。
- ・**健康診断の結果は**、医療機関での検査や治療が**必要と思われる場合のみ**、“受診のおすすめ”の用紙でお知らせします。受診されましたら、「受診報告書」に保護者の方が記入し、ご提出ください。視力の「受診のおすすめ」のみ医師に記入していただく形式になっております。ただし、文書料がかかるようでしたら、保護者の方がわかる範囲で記入して下さって結構です。全ての健康診断終了後には、「健康手帳」に記入し、お知らせします。
- ・横浜市教育委員会では、学校での検眼で裸眼視力（めがね使用者においては矯正後の視力）が片眼370方式でC以下で、就学援助を受けている方のうち、めがねを必要と認められた生徒に対し**めがね購入の援助を行う制度**があります。就学援助の認定の決定と視力検査の結果をあわせて該当者には後日連絡させていただきます。ただし、中学校に入学後この事業によりめがねを購入された場合は、対象外になりますのでご了承ください。ご不明な点などございましたら、お知らせくださいますようお願いいたします。

お互いを尊重しあい、からだ・こころ・いのちを大切にしてほしい

## 体づくり・心づくり・自分づくり



☆「自分の健康に関心を持ち、

**自分の健康は自分で守ることができるようになってほしい」**

→健康を自分自身で守っていくには、まず自分の体のことを十分に知っていなければなりません。自分の体と対話ができ、体の変化に気づくようになってほしい。体のこと、健康のことに関心を持ったり、学習したりして考え、判断し行動できる力を身につけてほしいと思っています。

☆「命の尊さを学び、自他共に大切にしながら、

**よりよい生き方を選択できるための心を育ててほしい」**

☆「自分自身を大切にしてほしい」

→自他共に大切にしながら豊かに生きていくためには、まず自分自身を好きになってほしい。自分の良いところを認め、伸ばして行ってほしい。自分自身を大切にできる人は相手も大切にできます。相手の良いところをたくさん見つけて認めて行ってほしいです。

はじめまして。養護教諭の村越弓子です。こんな願いを持って、保健室から、みなさんの心と体の健康づくりを応援したいと思っています。笑顔いっぱい、元気いっぱいの1年になりますように。本年度も、どうぞよろしく願いいたします。

学校で、新型コロナウイルス感染症を予防するため、  
適切に行動できるようにしましょう。

みんなで守ろう!  
みんなの安心!

- ① 毎朝、検温と健康チェックを行い、健康観察票に記入しましょう。熱があるときや、風邪の症状がみられるときは、家で休んでください。欠席にはなりません。出席しなくてもよい日として扱います。
- ② 登校したら、昇降口前で健康観察票のチェックを受けましょう。前日欠席、体調不良などで早退した人、症状にチェックがある人は、図書室前に行きましょう。
- ③ 登校したら、手洗いをしてから教室に入りましょう。
- ④ 教室で、机、いす、ロッカーは自分の物のみ使い、人の物を触らないようにしましょう。
- ⑤ 休み時間は、三密を避けて過ごしましょう。
- ⑥ トイレから出るときは、ていねいに手洗いをしましょう。
- ⑦ 体育館やグラウンドでの活動の後、校舎内に入るときは、手を洗ってから入りましょう。
- ⑧ 特別教室を使うときや、共有の教材を使うときは、手洗いや手の消毒など、先生の指示によく従って行動してください。
- ⑨ 昼食前は、ていねいに手洗いをしましょう。
- ⑩ 昼食時は、ナフキンを敷くなど、机の上を衛生的にしてから弁当を置きましょう。
- ⑪ 昼食時は、「いただきます」をしてから、ゴムやひもをつまんで、マスクを外しましょう。マスクの表面には触らず、裏面を内側にしてたたんで、マスク入れなどに入れましょう。机は前向き、飛沫を飛ばさないように、会話を控え、静かに食べましょう。
- ⑫ 昼食時は、各自飲み物を持参するようにしましょう。学校からの給湯はありません。
- ⑬ 食べ終わったら、すぐに、マスクを着用しましょう。
- ⑭ 清掃後は、ていねいに手洗いをしましょう。