

健康診断だより

2020.7.2
発行：保健室

7月3日（金）は **体位測定** です。

今年度は、男女時差登校（男子8：15～8：35登校 女子10：30～10：40登校）

〈服装〉・ジャージ登校 中は体育時のTシャツのみ ジャージの中にハーフパンツは履いてこない
・髪の長い人は、頭の上や後ろで髪を結ばないこと

〈持ち物〉・筆記用具 ・この健康診断だより ・メガネ・コンタクト（使用者のみ）
・ハンカチ&ティッシュ



ポニーテールやおだんごヘアは
ほどいて左右に結んでおきましょう

〈当日の流れ〉

①登校したら1，2年生と6組は各学級に集合する。3年生は体育館に集合し、出席番号順に整列する。

②学級または学年ごとに短学活を行う。

③検査・計測を受ける時は、健康カードを開いて検査担当の先生に渡し、挨拶をしっかりとる。

④全ての検査・測定終了後は、健康カードを返却し、担任の先生の指示で下校する。

★感染症対策のため、校舎、会場に入る人数を制限し、適宜消毒も行うためいつもより時間がかかることが考えられます。生徒の皆さんは、体位測定前後は手洗いを行うこと、必要以外の場所は触らないこと、咳エチケットを心がけてください。

★特に近距離での会話や大声で話すことも控えてください。

クラス	検査順序		
1の1	聴力①（4階多目的室）	視力（各学級）	身長・体重 （体育館）
1の2	聴力①（4階多目的室）	視力（各学級）	
1の3	聴力②（3階多目的室）	視力（各学級）	
1の4	視力（各学級）	聴力①（4階多目的室）	
1の5	視力（各学級）	聴力①②（3,4階多目的室）	
2年	視力（各学級）	身長・体重（体育館）	
3年	身長・体重（体育館）	視力（各学級）	
1の6	身長・体重（体育館）	聴力（後日保健室）	視力（後日保健室）
2の6，3の6	身長・体重（体育館）	視力（後日保健室）	

※1の5女子の聴力検査は、出席番号31～40番までは4階多目的室、41～44番は3階多目的室へ

※6組は、身長・体重だけ実施。視力検査と聴力検査（1年）は7/6（月）1時間目に行う。

検査結果は必要な人のみ、お知らせを渡しますのでご了承ください。

このおたよりは、明日の短学活でも使用するため担任の先生に戻してください。



健康診断は、「学校保健安全法」という法律に基づいて実施されています。「自分の体を知り、守っていくための大切な行事」であり、目的は2つあります。**目的その1「自分の体の発育の様子を知る」**、**目的その2「体が調子よく働いているかどうかを知る」**です。つまり、一年に一度実施される健康診断は、自分の体と向き合い健康について考える貴重な時間であり、「世界にたった一つの大切な体のための時間」なのです。

これから各種健康診断が始まります。前日に「健康診断だより」でお知らせをするので、よく読んで健診に備えるようにしてください。

明日の健康診断(二計測・視力検査・聴力検査)



- ・靴下を脱いで、背、尻、かかとの3カ所を柱につけます。
- ・まっすぐ前を見ます。

身長



- ・ジャージ上下、裸足で測定をします。
- ・体重計の中央に静かに乗ります。

体重

ジャージ分の重さを差し引いて測定します。



メガネ・コンタクトはしたまま検査をします。

- ・右目から検査。
両目は開けたままで、黒画用

紙を左目に当て検査します。

- ・検査後は、紙を捨ててください。

視力検査



2種類の小さな音を聴きわけける検査です。

※うるさくすると正しい検査ができません。

- ・右耳から検査
- ・ヘッドホンをしっかり耳に当て、音が聞こえたら手をあげます。

聴力検査

対象：1年生のみ

ここをチェックしています

- ☐ 体がバランスよく大きくなっているか
- ☐ 太りすぎ・やせすぎになっていないか

骨が伸びるって、不思議?

健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。

そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしのやわらかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。

大人になると軟骨の成長は止まってしまう。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとっても大切。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動 十分な睡眠 で骨の成長を助けてあげましょう。



メモ欄 自分の記録に使ってください。

身長 _____ cm 体重 _____ kg 視力 右 _____ 左 _____