

# ほげんだより 4月

令和5年4月12日  
西条中学校  
保健室

## 4月4日(金) 1.2時間目身体測定・聴力視力検査

新学期が始まりました。「今年こそ！」と勉強や運動をかまぼうと目標をたてている人もいます。いろいろな環境が変わるこの時期は、思ったよりからだに負担がかかり、疲れがたまるところも多いです。疲れはなあと感じたら無理をせずゆっくり休養し、睡眠をたくさんとってからだを休ませてあげるようにしましょう。

健康観察カードの提出ははかばかします。しかし、体温を計ったり自分の体の様子を確認したりする事は大切です。登校前にチェックして、自分の体調を知っておきましょう。

- 体操服を着て測定します。寒い時は、ジャージを着てもよいです。
- 自分の番になったら、名前を言って測候を受けましょう。
- 移動中や測候を待っている時は、静かにしましょう。
- 身長と体重は、くつ下をぬいで測定します。
- 身長を正しく測るために、髪の毛の長い人は、低い位置で結びましょう。
- めがねやコンタクトレンズをしている人は、そのまま視力をはかります。めがねやコンタクトレンズかを伝えましょう。
- 測候がすべて終わったら、教室で静かに過ごしましょう。

### 朝の健康チェック

- 目ざめた時、すっきりして睡眠は足りていますか？
- 咳やくしゃみはしていませんか？
- 目が赤くなっていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- お腹がいたく、下痢や嘔吐をしていませんか？
- トイレに行けていますか？
- 顔色はいいですか？
- 膝や足、関節など痛いところはないですか？
- 食欲はありますか？
- 熱はありませんか？ 体温は何度でしたか？



#### ●身長



- かかと、おしり、背中の子かざか柱につく。
- 背すじとピンとのばす。
- あごを引き、まっすぐ前をむく。
- 女子で、長い髪の毛の人は、耳の下で結ぶ。

#### ●体重



- 体重計のまん中に静かに乗る。
- 乗ったら、まっすぐ前を向き、体を動かさない。
- おりる時も、静かにおりる。

#### ●聴力



- 1,3年生が検査を受ける。
- レシーバーを耳にきっちりあてる。
- 音が聞えたら、ボタンを押して白回をする。
- 右耳から検査をする。

#### ●視力



- 自分の手で屈眼をかまくかくす。
- 右眼から検査をする。
- 黒いところか切れている方向を伝える。
- わからないうときは、「わかりません」と言う。

### 心とからだをリラックスしよう

- ぬるめのお湯で長めの入浴。
- 早く早起きで目ざめのよい睡眠
- 目の休みのつもりで、遠くの景色を見る

ゆとりある時間をすごそう!!