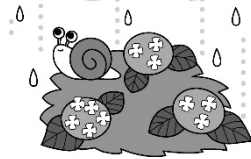


ほけんだより

錦ヶ丘中学校保健室
2020/6/30(No.3)



梅雨の季節、ジメジメに負けて気分が下がってないかな？
気分が下がることは当然あるけれど、上げたい時は「梅雨明けまでに〇〇する」など、小さな目標を決めるといいかも。
何をしようか考えるだけでワクワクしてくるはずだから！
今は肌寒かったり蒸し暑かったり気温の変化が大きいので体調管理に気をつけて。汗をかいた時の着替えやタオル、寒い時の長袖、雨の日は靴下の替え等も準備しておくで安心！

健康診断のお知らせ

① 発育測定 [全学年 7月1日(水)]

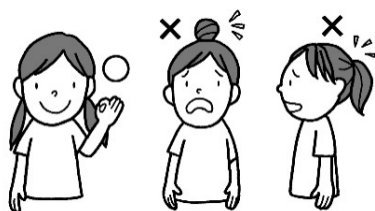
身長、体重を計ります。成長する時期は人それぞれ。早い人も遅い人もいます。
平均や友達と比べて、背が低いとか体重が重いとか気にすることはありません。
大切なのは、体がバランス良く成長しているかどうかです。

[順番]

- 1校時 1-1→1-2→1-3
- 2校時 1-4→1-5→1-6→1-7
- 3校時 2-1→2-2→2-3
- 4校時 2-4→2-5→2-6
- 5校時 3-1→3-2→3-3
- 6校時 3-4→3-5→スピカ

[服装]

- 運動着(半そで・短パン)・裸足
- 髪型注意



[注意事項]

- 計量台に乗ると自動的に体重が測定され同時にカーソルが下降し身長を測定します。
- 計量台に乗ったら、体を動かさないで！



② 視力検査 [全学年 7月1日(水)]

学校生活に必要な視力があるか調べます。

視力は、A～Dの4段階で判定します。	
A(1.0以上)	学校の生活をするのに十分な視力です。
B(0.7～0.9)	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です。
C(0.3～0.6)	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です。
D(0.2以下)	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です。

[注意事項]

- めがねやコンタクトを忘れずに！
- コンタクトをしている人は、検査者に伝えます。



③ 聴力検査 [1年生・3年生 7月3日(金)]

耳の聞こえは勉強でも普段の生活でも重要です。
難聴の有無を調べます。

[順番]

- 1校時 スピカ→3-1→3-2→3-3
- 2校時 3-4→3-5→1-1
- 3校時 1-2→1-3→1-4
- 4校時 1-5→1-6→1-7



聴力検査

音が聞こえたら、
スイッチを
押します

欠席等で検査を受けられなかった生徒は、後日個別に保健室で検査をします。

健康診断中は、保健室利用ができません。体調を整えて登校してください。

