Hamakou　保健だより

R3．４．９
浜坂高等学校
保　健　室

～ 今年度の健康診断が始まります！ ～

　さっそく身体計測が実施されます。内科検診や歯科検診など、４月から６月にかけて様々な検診があります。健康診断は、自分の体の状態を知り、病気の疑いがあれば検査、治療したり、日常生活を送る上での注意事項を知るために実施するものです。みなさん欠席せずに、必ず受けてください。

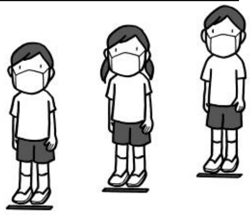
健康診断の日程

４月１２日（月）	身体計測	（全校生）
１３日（火）	内科検診	（１年生）※運動器含む
１４日（水）	内科検診	（３年生）※運動器含む
２３日（金）	内科検診	（２年生）※運動器含む
２６日（月）	心電図・胸部Ｘ検査（１年生のみ）	
２７日・２８日	尿検査	（全校生）
５月１２日（水）	尿検査再検査（対象者のみ）	
６月　９日（水）	歯科検診	（３校生）
６月１０日（木）	眼科検診	（全校生）
１１日（金）	耳鼻科検診	（全校生）
１６日（水）	歯科検診	（２年生）
３０日（水）	歯科検診	（１年生）

今年度も、新型コロナウィルス感染症予防にご協力願います！

検診では、**マスクを着用**してもらいます。

検診では、**静かに待機**してください。



１２日（月）は……身体計測！！！…体がバランスよく成長しているか調べます。

●服装　：　制服で検診します。
●場所　：　身体計測　男子：トレーニング室　女子：体育館
　　　　　　視力検査　Ａ組教室・Ｂ組教室・００２教室・００５教室
　　　　　　聴力検査（１、３年生のみ）写真撮影の後　　保健室
●注意事項とお願い
　☆ **めがね、コンタクトレンズを使用している人は、必ず持ってくること。**
　☆ **ポニーテールや頭のてっぺんで髪をくくらない。**　（身長が正しく測れません）左右にくくろう。
　☆ 当日もらう個人票を折ったり、丸めたりしない。

身長・体重…

靴下は脱いでください。

　成長する時期には、人それぞれ個人差があります。何歳で何cm、何kgなくてはならないという決まりはありません。
　また、友達と比べて背がどうか、体重がどうかを気にすることもありません。
　大切なのは、からだ全体がバランスよく成長しているかどうかです。

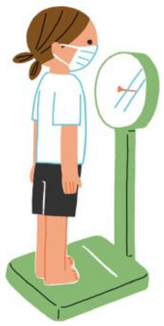
身長のはかり方

●柱の真ん中にからだの中心が合うように立ち、柱に背中・おしり・両足のかかとをつけます。あごは引いて、まっすぐ前を見ます。

柱に背中・おしり・両足のかかとをつける

体重のはかり方

●体重計の真ん中に静かに乗ります。先生が目盛りを読むので、動かないようにします。



体重計には静かに乗り、動かない

遮眼器を使用です、ハンカチ、ティッシュを用いて片目ずつ手で隠して、測定します。

視力検査

…めがねを使用している人は、当日必ず持参してください。
コンタクトの人は検査の前に申し出てください。

視力を表す４つの記号 あるか…特に黒板や教科書の文字が見えにくくないかを調べます

A 普段の生活を送るのに充分な視力です。	**B** 普段の生活で困ることは少ないが、定期的なチェックが必要です。	**C** 黒板や教科書の文字が見えにくくありませんか？	**D** 普段の生活で困ることが多くなります。
１．０以上	０．７～０．９	０．３～０．６	０．３未満

※ＣやＤの人は、眼科で詳しい検査を受けてください。
メガネやコンタクトレンズが必要になることもあります。

聴力検査　**…検診中は、とにかく静かに!!!**

生活に必要な音を聴く力が充分にあるかを調べます

音には高さや強さ（大きさ）などの性質があります。私たちの耳に音として聞こえるのは、２０～２万Ｈｚくらいの高さの音です。また、ささやき声は約２０～３０ｄＢ、普通の話し声は約６０ｄＢの強さです。聴力検査では小さな音で１０００Ｈｚと４０００Ｈｚ（高い音）の音が聞こえるかどうかを調べます。

聴力検査の受け方

❶先生の指示に従って、レシーバーを耳につけます。
❷レシーバーの一方から音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。
❸反対側の耳も同じようにします。

音が聞こえている間はボタンを押す

聴力検査のときに気をつけること

まわりがさわがしいと、正確な検査ができなくなってしまいます。おしゃべりしたり、音を立てたりしないようにしましょう。

しゃべらず静かに待ちましょう

健康診断活用の3ステップ！

健康診断には、みなさんの健康に活用できる３つのステップがあります。

ステップ１　体の様子を知る

「１年前より身長が３センチ伸びた」「むし歯ができていた…」
普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。

ステップ２　自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」
結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。

ステップ３　健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう！」
結果と振り返りをもとに、１年間の健康目標を立ててみましょう。

せっかくの健康診断をうまく活用して、１年間健康でいたいですね。