保健だより

4月

2022. 4. 13 No.2
函館市立湯川中学校

新生活が始まりました！「食事」「睡眠」「運動」の基礎作りをしましょう！

新学期がスタートして一週間が過ぎました。皆さんは、新しい環境で新しい友達とのコミュニケーション、生活の土台を築いていっていることと思います。
生活や環境の変化は、ストレスとなって心身に作用します。何となく疲れを感じて思わぬ怪我や病気、体調不良につながってしまうこともあります。
それを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させることが大事です。
◎朝ごはんをしっかり食べる
◎睡眠の質を上げるために寝る30分前はスマホを使用しない
◎軽く体を動かす習慣をつくる　などなど・・・

無理なく快適に過ごせるように、自分に合った生活リズムを定着できるといいですね！

内科	平野　一仁	先生
耳鼻科	佐藤　信清	先生
歯科	渡辺　郁也	先生
歯科	木葉　篤	先生
眼科	清水　信晶	先生
薬剤師	池田　隼人	先生

よろしくお願いします！

災害共済給付制度についてのお知らせ

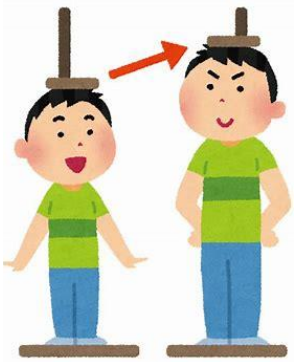
学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担３割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から２年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに担任顧問にお知らせください。

学校管理下とは、

- 授業中
- 休み時間
- 登下校
- 部活動

などです。

◎二計測・視力・聴力検査について



Q どうしてからだを調べるの？
二計測・・・からだがバランスよく成長・発達しているか
視力・・・ものの形を見分ける力がどのくらいあるか
聴力検査・・・耳が十分聞こえているか
皆さんの成長の変化や、体の異常を早期に見つけるために調べます！

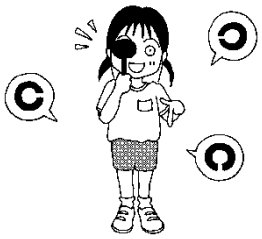
○各自「健康診断個人票」を持って移動する。
　このカードは3年間使用するので、丸めたり、折ったりせず、ていねいに扱ってください。
　記録は、計測の先生に記入してもらいましょう。

○二計測は、視聴覚室で行います。

○視力測定は、各教室で担任の先生が行います。
　授業中、メガネをしている生徒は、メガネをした状態で測定してください。
　コンタクトをしている生徒は、コンタクトをしていることを伝えましょう。
　裸眼視力が、D(0．2以下)の場合は、日時を決めて再測定をします。

○聴力検査は、図書室・音楽室で行います。(※1、3年生のみ)
　音を立てたり、話し声がしたりすると検査ができません。静かにしましょう！
　聴力異常の疑いの人は、日時を決めて再検査をします。

☆計測・検査時のポイント☆

身長	●背中、おしり、かかとを柱につける。 ●あごをひき、眼と耳の高さは水平にする。 ★髪の結び方注意 頭の後ろで結ばないように しましょう！
体重	●体重計の真ん中に静かに乗る。 ●計っている間は動かない。
視力	●足型の上に立ち、健康診断個人票に書かれている前年度の視力結果を 検査する先生に大きな声で伝える。 (コンタクトレンズ使用者は検査前に、検査する先生に「コンタクトです」と伝える。) ●右目→左目の順で検査する。 ●コンタクトレンズ、メガネを装着している人は「健康診断個人票」の(　　)の中に記入する。 ●遮眼子は検査が終わってから、消毒ガーゼで拭いてもどす。 
聴力	●右耳→左耳の順で二音(1000Hz、4000Hz)を聞き取る。 ●聞こえたらレシーバーの上のボタンを押す。 ●非常に小さい音なので、集中して聞き取る。 ●待っている間は、私語や大きな音は立てないこと。