

# スタート

～体にいいこと始めよう～



4月の保健目標  
「自分の身体の発育や  
健康状態について知ろう」  
令和5年4月7日 NO.1  
保健室（文責 山崎）

## 入学・進級おめでとうございます！

入学・進級おめでとうございます。1年生の皆さんは、なにかかもが新しくワクワクとドキドキで毎日が大変だと思います。あせらず、ゆっくり、少しずつ中学校生活に慣れていってくださいね。また、2・3年生の皆さんは、新たな目標を持って意気込んでいることと思います。疲れをためないよう「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ今年も元気に過ごしてください。保健便りは、「スタート～体にいいこと始めよう～」と名付けました。中学校の3年間は、体も心も大人へと成長していく大切な時期です。皆さんの健康に役立つ情報を発信していきたいと思しますので、読んでください。



## 保健室を利用するときは…

<p>できる限り、担任の先生や学年の先生に ことわってから来てください</p> <p>〇〇はどこ行った？</p> <p>?? 保健室かな？</p>	<p>保健室にあるものは声をかけてから使ってください</p> <p>背、はがっていいですか？</p>	<p>皆が利用するところだからマナーも守ってね</p> <p>休養している人のことも考えて静かに利用してください</p> <p>× わいわい</p> <p>お眠ね…</p> <p>きゅ</p> <p>わいわい</p>
<p>出血しているときは傷口をハンカチなどでおさえてきてください</p> <p>×</p> <p>うわっ血だ！</p> <p>自分の血は自分で始末しよう</p>	<p>本や資料を見たら元の場所へきちんと戻してください</p> <p>ありがとうございますございました～</p>	<p>悩みごとがあるときは保健室で話してみませんか？</p> <p>どうしたの？</p> <p>こそ…</p> <p>おいごおいご♡</p>



## よろしくお願いします！

旭川市立西神楽中学校から来ました、養護教諭の山崎ルリ子です。伝統ある富良野東中学校に赴任することができてとても嬉しく思います。皆さんが元気に学校生活を送れるように、保健室からも健康づくりをサポートします。気軽に声をかけてください。よろしくお願いします。


## 4月の保健目標 自分の身体の発育や健康状態について知ろう

思春期を迎えたみなさんは、大人に向かって体も心も大きく変化する時期にあります。変化が大きすぎてとまどいを感じたり、「いやだ」「はずかしい」と感じる人もいるかもしれません。でも、こんなに大きく変化する時期は、長い人生の中で今しかないのです。10日からの2計測・視力・聴力検査から始まる健康診断は、自分の体が今、どんなふうに、どのくらい成長しているのかをじっくり観察するまたとない機会です。一生にたった一度の大切な時期、変わりゆく体をじっくり見つめてみましょう。

## 健康診断

「明日は健康診断だけど、今更何もできることはないし・・・」確かに健康は毎日の積み重ねです。ただ、直前だからこそ、しておいた方がよいことがあります。「視力検査」の前日は、早めに寝て目を休めたり、「歯科健診」の前には、しっかり歯をみがいて歯垢をとったり、「耳鼻科健診」の前には、耳垢をとっておいたり。これらの準備で、現在の健康状態をきちんとみてもらいましょう。

### 4月の健康診断日程

- 10日(月) 2計測・視力検査(2・3年)
- 11日(火) 2計測・視力検査(1年) 
- 17日(木) 聴力検査(1・3年)
- 19日(水) 内科検診(3年)

### 5月の健康診断日程

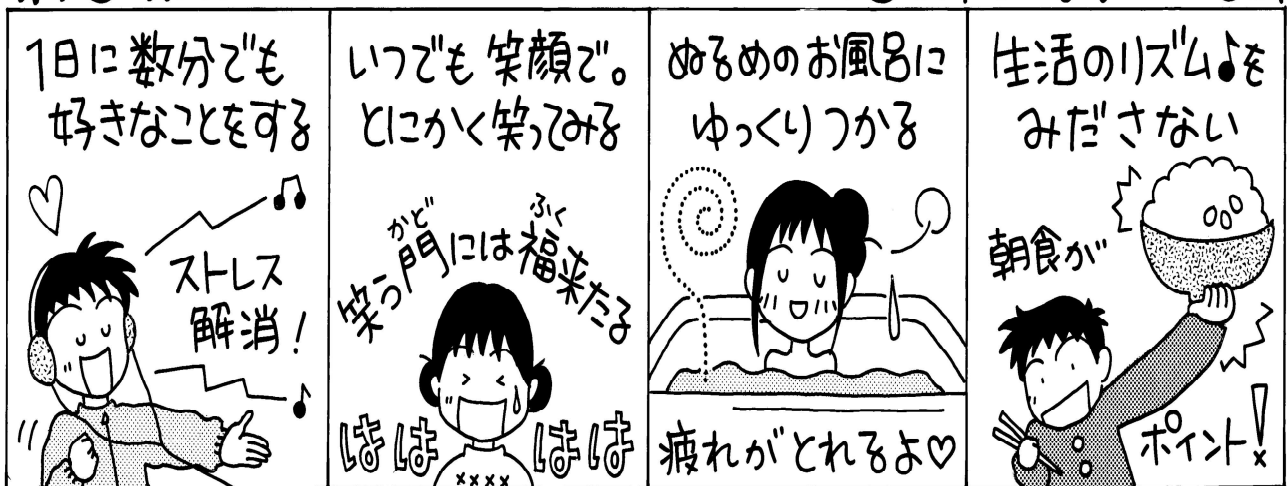
- 11日(木) 尿検査(全学年)
- 16日(水) 内科健診(2年)

学校医の先生の先生を紹介します！

- 《内科》 中野 靖弘先生・・・ふらの消化器・内科クリニック
- 《歯科》 栗野 篤先生・・・くりの歯科クリニック
- 《耳鼻科》 林 弘先生・・・はやし耳鼻咽喉科クリニック



## 新学期疲れにならないために 意識して 心と体をリフレッシュさせて



元気に過ごすために、朝のスタートが「かぎ」です！

- ①早く起きよう・・・まずは、早起きして時間に余裕をもって一日をスタート。
- ②歯をみがこう・・・口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本を念入りに。
- ③朝ごはんを食べよう・・・朝ごはんは脳と体にエネルギーを補充。
- ④トイレに行こう・・・便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。



# スタート

～体にいいこと始めよう～





4月の保健目標  
 「自分の身体の発育や  
 健康状態について知ろう」  
 令和5年4月7日 NO.2  
 保健室（文責 山崎）

## 10日（月）・11日（火）2計測・視力検査を行います！

- 1 日時 令和5年4月10日（月）1校時：3年生      3校時：2年生  
 4月11日（火）1校時：支援ベース      3校時：1年生

\*当日は、ジャージ登校になります。

### 2 測定場所、服装や準備すること

項目・対象学年	検査会場	測定時の注意事項
身長・体重	保健室 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日は入浴し、体や髪・爪など清潔に気を配る。</li> <li>・身長は、測定の際にならない髪型にして受ける。</li> <li>・ジャージ登校とし、会場ではハーフパンツとTシャツ、裸足で受ける。</li> </ul>
視力測定	被服室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・右目から検査を行う。（矯正視力のみ測定）</li> <li>・眼鏡を持っている人は、忘れず持参する。</li> <li>・コンタクトの人は、視力測定の前に知らせる。</li> </ul> 

### 3 測定順序（よく覚えておいてください） \*各クラスごと（クラスは1組→2組→3組の順番）

男子	出席番号の前半	2計測→視力	☞	女子	出席番号の前半	2計測→視力
	出席番号の後半	視力→2計測			出席番号の後半	視力→2計測

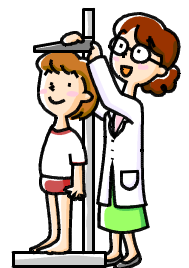
### 4 記録用紙

各自記録用紙を持参し、測定時に担当の先生に記入してもらいます。全ての検査が終了後、回収袋に集め、保健室に届けてください。

### 5 2計測の目的と受け方受け方

身長・体重を計測して、体がバランスよく成長しているかを調べます。

身長	体重
<ul style="list-style-type: none"> <li>①かかと、背中、おしりを身長計の柱にピッタリつける。</li> <li>②背筋をピンと伸ばす。</li> <li>③あごを引いて、まっすぐ前を見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①体重計の中央に静かにのる。</li> <li>②測定中は、体を動かさない。</li> </ul>



## 6 視力検査の目的と受け方

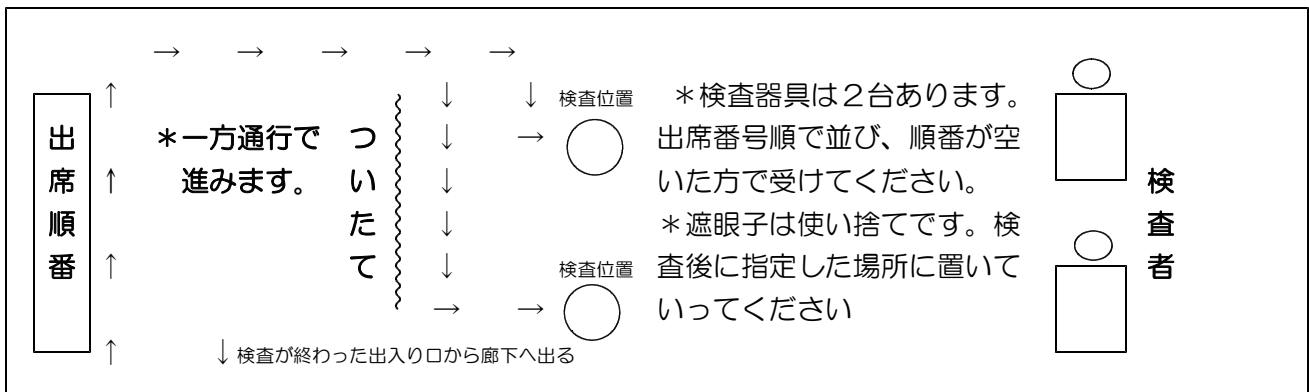
おおよその視力を調べます。黒板や教科書の文字がよく見えているかを知る手がかりになります。

\*視力検査器から5mの位置に立ち、右眼から検査します。(検査の時に遮眼器を強く押しついたり、眼をこすったりしないよう注意してください。また眼を細めて視力表を見ないようにしましょう。)

\*1.0 (A判定) 0.7 (B判定) 0.3 (C判定) の3つの指標について検査します。

\*眼鏡を常にかけている人は眼鏡をかけたままの視力を検査します。眼鏡を使っている人は、忘れずに持ってきてください。

会場図 (被服室) \*室内では間隔を開けて待ちます。被服室内が狭い時は廊下で待機してください。



出入り口 \*私語は控えましょう。

**\*\*視力は4つに分けて判定されます！\*\***

- A (1.0 以上) : 日常生活を送る上で十分な視力です
- B (0.9~0.7) : ほうっておくと悪くなることも。  
再検査を受けましょう
- C (0.6~0.3) : ものが見えにくいと感じませんか？  
眼科でくわしく見てもらいましょう
- D (0.2 以下) : Cと同様眼科を受診しましょう



**\*\*守ってほしい健康診断のルール！\*\***

### 見ない

他の人の検診のようすや結果をのぞかない。



健康情報は、第一級の個人情報です。

### 言わない

友だちの体格や健康状態について、からがったり意見を言ったりしない。



言われた人は、とても傷ついているかも…。

### 気にしない

他の人の結果や平均値と不必要に比較して悩まない。



からだや健康の状態は、一人ひとりちがっていて当たり前なのです。



# キラリ



7月の保健目標

「夏を健康に過ごそう」

平成29年7月26日 NO.12

発行担当 山崎

## いよいよ夏休み 元気に25日間を過ごそう！

元気いっぱいの1年生を迎えスタートした1学期も明日で終わり、27日から夏休みが始まります。夏休みは、チャイム・制服など普段の学校生活からはなれ、自分で計画して時間を使うことができます。勉強・部活動・いつも見ている「目の前」よりも「もう一歩先」の目標に向け力をつけるチャンスです。暑い日が続くと思いますが、健康管理には気をつけて、充実した夏休みにしてください。



た  
い  
りよくは バランスの良い食事から  
の どがかわいたら お茶をどうぞ  
し よく中毒 正しい手洗いで防げます  
い っしゅんの 気持ちのゆるみがケガをよぶ  
な んでも食べて 夏バテ防ごう  
つ ぎつぎと夢が広がる 夏休み  
や くぶつやタバコの誘惑 キッパリNO!  
す いぶんを上手にとって 夏のスポーツ  
み ずべでは ふざけたりしないでね

### 夏型事故や病気に気をつけよう！

- \*観光客がたくさん来ています。地図を片手に脇見運転ということもあるかもしれません。車に気をつけよう！
- \*花火は意外に大きなけがにつながるがあるので、取り扱いに気をつけよう！
- \*川や海に行く機会があるかもしれません。水辺では、特に気をつけよう！

### 1 リズムのある生活をおくる 【早寝・早起きをする】

人間にとって1番大切な「睡眠」昼間は、脳の働き「体温調節」が活発で、勉強・スポーツなどの効率が良い時です。夜は眠ると成長ホルモンが分泌されます。夜ふかしせずに、早寝・早起きをして、1日を充実したものにしよう。

### 2 食生活に気をつける 【3度の食事をきちんととり、栄養にも気をつける】



中学生時期は、1番成長する時期です。特に朝食は、1日のエネルギー源であること、脳や体を目覚めさせるということで、とても重要です。毎日朝ごはんがおいしく食べられる生活を心がけよう。

**【冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつける】 【食中毒に気をつける】**



### 3 運動して体をきたえる

3年生の皆さんも勉強ばかりでなく、時には運動して体をきたえよう。運動する前は水分補給をしっかりと、熱中症の予防を忘れずにしよう。

### 4 その他 【危険な誘惑に気をつける】

知らない人に声をかけられたり、お盆などで人が集まった時などにお酒をすすめられたりなどという事があるかもしれません。強い心でNOと言おう！