



鶴城中学校 保健便り No.2
平成30年4月19日
文責：淵上

新学期が始まって1週間が過ぎましたが、どの学年も張り切っている様子がよく分かり、学校全体が活気に満ちています。さて来週は、検尿、身体測定・視力・聴力検査が実施されるので、忘れものがないようにして下さい。

4月24、25日(予備日)は、身体・視力・聴力測定です!

**※ 夏の体育服を忘れずに!
最初は体育館に集合します!**

- ・後頭部、背中、尻、かかとを棒につけ、軽くあごを引いて前をみる。
- ・背伸びやひざを曲げない。

- ・乗り降りは静かにまん中に乗る。
- ・乗ったら動かない。

身体測定の結果は、身長と体重のバランスをみるための成長曲線を全員分作ります。専門医受診が必要な場合は後日お知らせいたします。

視力(メガネを忘れないように!! 裸眼の後、メガネで測定します。)

- ・右目から検査をするので最初は左目をしゃがん器でふさぎます。この時、ふさいだ方の目は開けたままです。(目を閉じると次見るとき、ぼやけます。)
- ・コンタクトレンズ使用者は、はめたまま測定するので、測定時に必ず言ってください。

《基準》

1. 0が見えたら	A	勉強や運動をするのに十分な視力です。
1. 0は見えないが 0. 7が見えたら	B	学校や日常生活ではそれほど支障はありませんが、近視、乱視、遠視の疑いがあります。
0. 7は見えないが 0. 3が見えたら	C	専門医で近視、乱視、遠視の検査が必要です。
0. 3が見えない	D	近視、乱視、遠視を調整するメガネかコンタクトレンズが必要な視力です。教室の一番前の席でも黒板の字が見えにくい視力です。

聴力(耳の掃除をしておこう!!)

- ・小さな音を聴かせますので、待っている人は静かに待ちましょう。
- ・音が鳴っている間はボタンを押し続けてください。(途中で離さない!)

記録は、個人記録票にします!

- ・体育館から各場所へ移動した後、保健関係は検査の前に保健室入り口で個人記録票を配ります。保健給食委員さんの指示に従って下さい。それを持って次の検査場所に行き、測定後記録してもらいましょう。
- ・終了後は、保健給食委員会が集めます。

お願い!!...給食後の歯ブラシを持ってきましょう。

- ・給食後に歯磨きをするようになっていますが、みなさん歯ブラシは持ってきていますか。歯ぐきが腫れる歯肉炎を予防したり、口臭予防のためにもしっかり歯磨きをしましょう。