

# 4月9日(水) 身体測定の内容

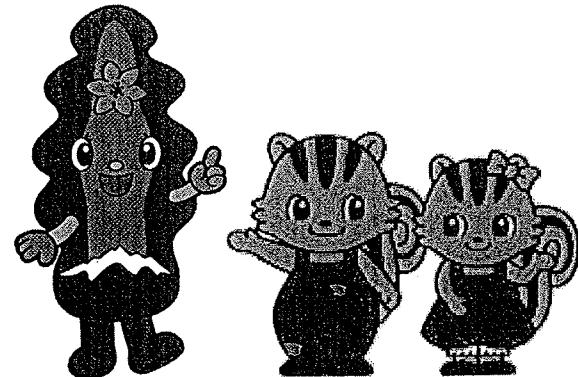


## 当日の流れ

- 1A → 色覚→聴力→血圧→3計測→視力
- 1B → 血圧→視力→聴力→色覚→3計測
- 2A → 3計測→血圧→視力→聴力（視力）
- 2B → 3計測→視力→聴力→血圧（視力）
- 3A → 聴力→3計測→視力→血圧（視力）
- 3B → 視力→3計測→血圧→聴力（視力）

※視力測定が終わらなかった場合は（視力）

の時に残りを行う。



## 保健室の利用のしかた

- ★来室するときは原則、担任や教科の先生に伝えてから来室しましょう。
- ★保健室での休養は原則1時間です。
- ★緊急ではない小さなすり傷など、症状が軽い時は、休み時間に来室しましょう。
- ★体調不良やけがで来室がある時には、元気な来室者は来室を控えましょう。
- ★出血をしたらティッシュやハンカチで押さえ、腹痛は1度トイレに行ってから来室するなど、自分でできる処置をしてから来室しましょう。
- ★休養している人のことを考え、保健室は静かに利用しましょう。
- ★みんなでルールを守って、誰もが気持ちよく利用できる保健室にしましょう☆

## 保健室はこんなところ

- ①けがや体調の悪い時、具合をみて休養したり病院に送るまでの基本的な処置をするところ。
- ②体のことや心の健康について知るところ。
- ③心の具合が悪い時に、一人で抱え込まないではきだすところ。

### ★保健室では原則薬は渡しません★

合わない薬を飲んでしまうと、突然激しいアレルギーを起こしてしまう人がいるからです。頭痛もちの人や生理痛がひどい人は、いつも自分の飲んでいる薬を持ち歩く習慣をつけましょう。

## 入学・進級 おめでとうございます！

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。養護教諭の新谷沙織です。これから3年間、どうぞよろしくお願ひします。新2、3年生のみなさんは進級おめでとうございます。

4月は健康診断が続き、生徒のみなさんも少し大変だと思いますが、1年間を健やかに過ごしてもらうために必要な検診ですので、休まずに受けてくださいね。また、検診で異常の疑いが指摘された場合には、学校から通知をしますので、病院で詳しい検査を受けることをお勧めします。

保健室では、みなさんが学校生活を元気に楽しく過ごせるようにお手伝いをしていきたいと思っています。元気の源は心と体の健康です。身体は規則正しい生活を。心が辛いと時は、一人で悩まず一緒に考えましょう。