

ほけんだより 4月

2019.4 遠野高等学校 保健室

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます！2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます！新元号も「令和(れいわ)」に決まり、例年よりさらにワクワクした気持ちで新学期を迎えていることと思います。この時期は新しい環境や人間関係で、自分を感じる以上に心身の疲れが生じます。「早寝・早起き・朝ごはん」を守って、毎日楽しく元気に過ごしましょう！

毎日 つづけよう！ 朝の元気チェック

□きのうの夜はよくねむれましたか？



□いたいところはないですか？
(頭、おなかなど)



□からだのだるい、重い感じはありませんか？



□せき、のどのいたみはないですか？



□なやみや心配なことはないですか？



□朝ごはんはしっかり食べられましたか？



○ひとつでもチェックがつかなかったら、すぐおうちの人に伝えましょう。
必要なときには無理をせず休み、元気をとりもどすことも大切です！

学校三師の先生方
をご紹介します

内科 小島俊彦 先生



薬剤師
廣島弘美先生



歯科 藤岡弘隆 先生



こんなときは、保健室に来てください！

★けがをしたとき

手当てをしますので、いつ、どこで、どこが、どうして、どうなったのか先生に教えてください。



★具合が悪くなったとき

しばらく休めばよくなりそうなときはベッドで様子をみます。



★なやみや相談したいことがあるとき

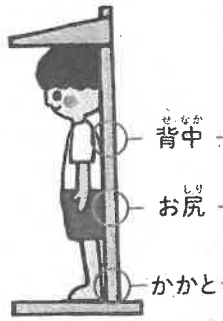
なにか気になることやこまっていることがあれば先生が相談にのります。



★からだや健康について知りたいとき

保健室には、みんなの役に立つ本や資料なども置いてあります。





身体測定

身体測定では身長と体重を測って、一年間にどれだけ成長したかを調べます。自分の体の成長の様子を知ることは、健康を守るためにとても重要です。正しく測定しましょう。



視力検査

視力検査ではものがどのくらい見えているかを調べます。左右別々に、黒い輪（ランドルト環）の切れている方向（上・下・右・左）などを答えます。

視力検査の受け方

- 1 正しい位置に立つ
- 2 右目の検査
- 3 左目の検査
- 4 結果の確認

- A 視力 1.0 以上…勉強や運動をするのに、十分な視力です。
- B 視力 0.9 ~ 0.7…黒板の文字が見えにくい場合があります。
- C 視力 0.6 ~ 0.3…メガネ等が必要な場合があります。
- D 視力 0.3 未満…メガネ等が必要です。眼科で検査を。

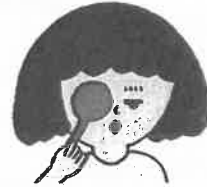
（ 検査のとき遮眼子は正しく使おう ）



目におしつけない



のぞき見をしない



目を細めて見ない

運動器検診

運動器とは、骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など身体を支えたり動かしたりする器官のことです。これらの障害や異常がないかを確認します。

スポーツ障害・外傷の早期発見・予防などのためにも、次のことをチェックしてみてください。



背骨が曲がっている。



体を曲げたり反らしたりすると腰が痛い。



肩の関節に痛みや動きの悪い部分がある。



肘の関節に痛みや動きの悪い部分がある。



膝に痛みや動きの悪いところがある。



片足立ちが5秒以上できない。



しゃがみこみができない。