

保健だより

2025年(令和7年) 4月10日
福山市立誠之中学校保健室
NO. 5

何のため？
健康診断

健康診断が始まります。健康診断は、みなさんが毎日楽しく元気に学校生活が送れるように、「**病気は無い**か」、「**生活で注意することはない**か」、「**問題なく成長できている**か」などを確認する大切なものです。自分の体について知ることができる **1年に1度のチャンス**。ただ検診を受けるだけでなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手掛かりにもらえるたら嬉しいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。

身体測定・視力検査・聴力検査のお知らせ

- 1 日時 4月11日(金) 3・4時間目
- 2 場所 身体測定・・・体育館
聴力検査・・・本館2F 理科室 <1・3年生のみ>
視力検査・・・各教室
- 3 服装 **体操服** ※**メガネ**を持っている人は、忘れずに持って来る。

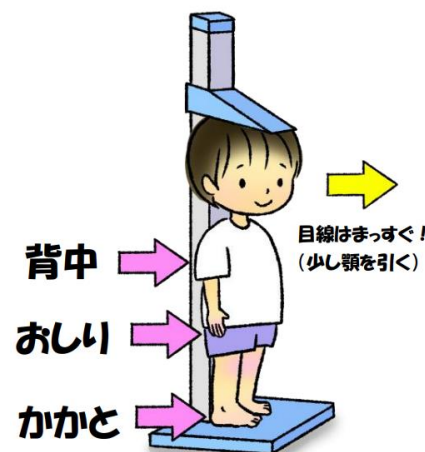
4 実施方法

- ① 各学級での視力検査と身体測定、聴力検査を並行して行う。
- ② 身体測定は、担任が体育館まで引率し、男女別に身体測定を行う。(ソックスをはいたまま)
身体測定順序：**特別支援学級** → **3年生** → **2年生** → **1年生** → **ステップルーム**
(**体育館への移動は本館も南館もすべて西階段を使用し、教室への移動等は本館東階段使用**)
- ③ 2年生は、教室で視力検査を実施し、順番が来たら、速やかに体育館に移動する。
- ④ 聴力検査は、担任が本館2F 理科室まで引率し、順番に聴力検査を行う。
聴力検査順序：**ステップルーム** → **1年生** → **3年生** → **特別支援学級**
- ⑤ 身体測定・聴力検査が終わったらそれぞれのクラスへ戻り視力検査を行う。順番が来たら視力検査を一時中断し、速やかに移動する。
- ⑥ 身体測定・聴力検査が終了したら、再び教室に戻って視力検査を再開する。

5 留意点

- ① 朝の会で配付された「身体測定記録表」に**クラス・番号・名前**を記入し、体育館には記録表だけを持参しましょう。
- ② **「身体測定記録表」を曲げたり丸めたりしないでください。**
- ③ 測定後、「身体測定記録表」を担任の先生に提出してください。
- ④ メガネ・コンタクトを忘れた人は、後日保健室で視力検査をします。
- ⑤ 欠席者は後日身体測定・視力検査・聴力検査を実施します。

身体測定



静かに乗り、測定が終わるまで動かない

髪が長い人は正しく測定するために、髪の毛を結ぶときは、2つで結ぶか、結び目が下にくるように結んでおきましょう。
※身体測定の時に柱に結び目が当たると正しく測定できません。



聴力検査



「聞こえにくい」と感じたら病院へ

もし耳が聞こえにくくなる難聴になっても、早く気づいて病院に行き治療すれば治る確率が高まります。でも全く聞こえなくなるのではなく、少し聞こえづらい、片耳だけ聞こえない、などの症状だと意外と気づきにくいのです。なぜなら、近くにいる人と普通に会話できてしまうからです。

もしかしたら**難聴**かも

- 耳鳴りがする
- 耳がつまった感じがする
- エコーがかかって聞こえる
- 電話の声が聞き取りにくい
- 話し声が大きいと言われる

こんな症状がある場合はできるだけ早く病院に行きましょう

視力検査

視力検査の結果
A B C D って？

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。



忘れないように!!