

ほけんだより

26. 4. 9

NO. 2 町田市立南大谷中学校保健室

入学・進級、おめでとうございます❀



はじめまして。養護教諭の 牛尾裕華です。

趣味:音楽鑑賞 好きな食べ物:しゃぶしゃぶ

出身:東京都 好きな動物:カピバラ

一年間よろしくお願いいたします。



自分を大切にすることは相手を大切にすることへの第一歩

「みんなは自分のことを、どう思うのかな。嫌われたらいやだな。」そんな気持ちになることもあると思います。相手との関係を大切にするためには、まずは、自分自身を大切にすることも大切です。風邪をひいてしまったり、心が不安定になっていたりするときは、まずは自分を大切にしてください。誰にでもあることで恥ずかしいことはありません。中学校では、自分の心身の変化に気づき、自分で健康を保っていける力をつけてほしいです。そのためには、周りに頼ったり相談したりできることも大切です。頼られた側は、意外とうれしいものです。保健室や周りの先生方にもいつでも頼ってください。



身体測定についての連絡があります。裏面を見てください。

明日は身体計測です。

項目：身長、体重、視力

服装：ジャージ登校（中に半袖の体育着を着てくる）

* 計測の時は体育着、ハーフパンツになります

* めがね、コンタクトを使用している人は、忘れずに持ってきてください。

1・3年生は、13日（月）の個人写真撮影の時間に聴力検査も行います。

スムーズに進むように、検査の受け方を読んでおいてください。

視力…右眼から計測します。初めに、遮眼紙で左眼を隠してください。

遮眼紙は、一人一個です。使いまわしはしません。

- ①眼鏡を常につけている人 →眼鏡をつけて一回計測
- ②眼鏡をつけたり外したりする人→外して計測後、眼鏡をつけて計測します（計二回）
- ③コンタクトレンズの人 →コンタクトレンズをつけていますと伝えて一回計測

聴力…入室時にアルコール消毒をします。レシーバーは耳にきっちり当ててください

検査は右耳から始めます。音が聞こえている間、ボタンを押し続けてください。

それぞれの測定結果については、すべての検診が終わった際に、個票にしてお渡しします。