



令和6年 4月 8日
東大阪市立高井田中学校
保健室



入学、進級おめでとうございます！高井田3年目の「進藤」です！
今年もみんなの心と体の健康のお手伝いをしていきたいと思います。
心や体がしんどい時は、無理せずとりあえず保健室へ！
一緒に解決策を見つけていきましょう。
よろしくお願いします！

保健室の利用方法について

職員室にすることが多いです。まずは職員室に来てください。

①職員室の前のドアをノックし、要件を伝える。

「〇年〇組の_____です。△△△ので、□□□してください。」(頭が痛いので、熱を測らせてください 等)

②職員室のドアの前で静かに待つ。

<注意点>

- ★原則、休み時間の間に保健室に来るようにしましょう。
- ★授業中の場合は、必ず先生に伝えてから来てください。

中学校では授業を大切にしてほしいという思いから、授業の遅刻や欠課(授業を受けないこと)をしっかりとチェックし、記録しています。この記録は成績を付ける際や、高校に行く際の資料にもなります。

みなさんの将来のためにも、中学校の3年間で時間を守ることや、授業を大切にすることをしっかり身につけてほしいと思います。

身体測定・健康診断が始まります！

10日はさっそく身体測定、視力・聴力検査です！

服装：半そで体操服、ハーフパンツでします。

※身長が測りやすくなるよう、ヘアスタイルに注意！

★別の日に測定したい場合は、気軽に相談に来てください。



視力測定について

字ひとつ視力表という、ランドルト環(Cの形をした視標)がひとつだけ書いてあるカードを使います。



A:1.0のカードが見える C:0.3のカードが見える
B:0.7のカードが見える D:0.3のカードが見えない

めがねをかけている人は、めがねをかけたまま測ります。
当日めがねを忘れた場合は、後日測定するので担当の先生に申し出てください。

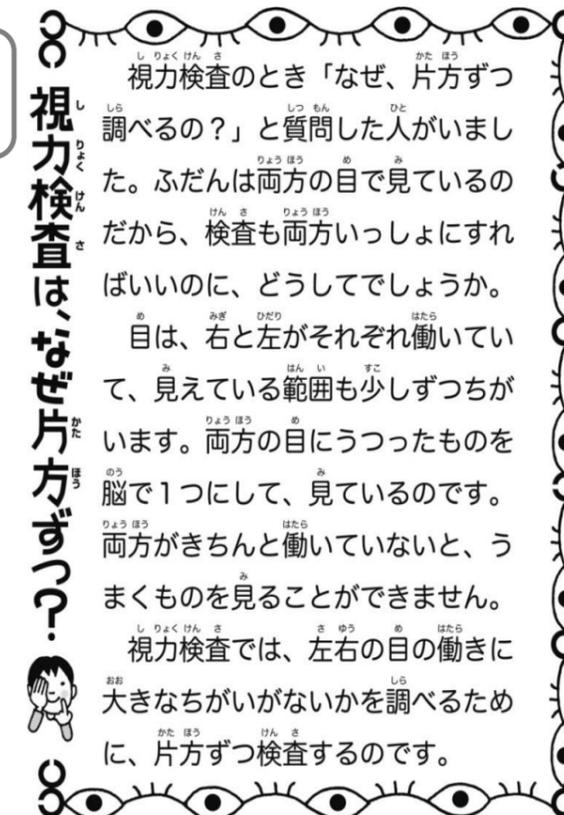
コンタクトレンズをつけている人は、測定の時に担当の先生に伝えてください。

めがねやコンタクトでの視力は()書きになります。

【測定方法】

両目を開けたまま、手で左目をそっと隠します。

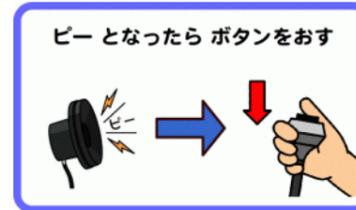
目を細めたり、顔を斜めにむけたりしないようにしてください。反対の目も同じように行います。



視力検査のとき「なぜ、片方ずつ調べるの？」と質問した人がいました。ふだんは両方の目で見ているのだから、検査も両方いっしょにすればいいのに、どうしてでしょうか。目は、右と左がそれぞれ働いていて、見えている範囲も少しずつちがいます。両方の目にうつつたものを脳で1つにして、見ているのです。両方がきちんと働いていないと、うまくものを見ることができません。視力検査では、左右の目の働きに大きなちがいがいがないかを調べるために、片方ずつ検査するのです。

聴力測定について

対象:1・3年のみ！



【測定方法】

オーディオメータという機器を使います。

右耳から検査します。低い音と高い音の2種類の音が聞こえてきます。

聞こえたら、鳴っている間だけボタンを押してください。

低い音・・・周波数が1000ヘルツ(Hz)で、大きさが30デシベル(dB)の音がひそひそ話をしているようなプーという音です。

高い音・・・周波数が4000ヘルツ(Hz)で、大きさが25デシベル(dB)の音機械的なピーという音です。

どちらも小さな音なので、周りが騒がしいと、正しく検査できません。待っている間は静かにお願いします。

保健書類の提出期限は4月11日(木)！新しいクラスを書いて提出してください。