



令和6年4月8日  
玉里学園義務教育学校  
保健室

にゅうがく しんきゅう  
**入学・進級**

**おめでとうございます**

あたらしいがくねん、あたらしいおおひと、あたらしいしんきゅうで、「あたらしいともだち、できるかな?」とドキドキソワソワしている人も多いかもかもしれません。

そんな人は、ぜひ自分から「おはよう!」とあいさつをしてみましょう。自分からあいさつをすると、なかよくなりたいたい気持ちを伝えることができます。そこから話が広がって、グツとなかよくなれるかもしれません。



**4月の保健行事**



日時	項目	学年	
10日(水) 1~4校時	① 身長 (体操服(半袖・ハーフパンツ)) ② 体重 (髪は頭の上でしならない) ③ 視力 (めがね・コンタクトを持参) ④ 聴力 (1・2・3・5・7・9年のみ)	5・6	
11日(木) 1~3校時		7・8・9	
12日(金) 1~4校時		3・4	
15日(月) 1~4校時		1・2	
18日(木) 8:30まで	尿検査一次	忘れたい場合は、5/1(水)に必ず提出。 (紙袋と容器はとっておく)	ぜんがくねん 全学年
23日(火) 8:30~	歯科検診	朝食後、ていねいに歯みがきをする	5~9
24日(水) 13:00~	内科検診	体操服(半袖・ハーフパンツ)	5~9
25日(木) 10:50~	心臓検診	体操服(半袖・ハーフパンツ)	1
25日(木) 13:00~		体操服(半袖・ハーフパンツ)	7

**保健関係の提出物があります**

提出締め切り：4月12日(金)

- 保健調査票
- 緊急連絡カード
- 緊急時児童生徒引渡しカード
- スポーツ振興センター加入同意書(1年生のみ)
- 心臓病検診調査票(1・7年生のみ)

記入もれ等がないか、今一度確認をお願いいたします。

**お世話になる学校三師の先生方です**

学校医	おおつ 大津 格 先生	おおつないか 大津内科クリニック
	やまぐち 山口 典久 先生	やまぐち医院
学校歯科医	きむら 木村 守隆 先生	きむらしかい 木村歯科医院
	ながたに 長谷 哲郎 先生	ほとり 羽鳥デンタルクリニック
学校薬剤師	たはら 田原 敏和 先生	みとちゅうおうびょういん 水戸中央病院

みなさんの心とからだの健康づくりのお手伝いをしていきます。よろしく願いいたします。



# クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？  
クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

## 身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。  
太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ① ○ ×

身長を測る時は少し上を向く。



## 視力検査

見えにくいかな調べます。

受け方クイズ ③ ○ ×

裸眼の視力がわかればOK。メガネやコンタクトレンズはいらぬ。



## 聴力検査

聞こえにくいかな調べます。

受け方クイズ ⑤ ○ ×

聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。



## 尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないかな調べます。

受け方クイズ ⑥ ○ ×

朝一番のおしっこをとる。



## 内科検診

心臓などの音を確かめます。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦ ○ ×

聴診器を使えば音ははっきり聞こえるので、待っている間は話していてもいい。



## 歯科検診

むし歯や歯肉炎がないかな確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑧ ○ ×

いつもの口の中の状態を知するため、歯みがきをしないで受ける。



## 運動器検診

体の動きに問題がないかな調べます。体にゆがみがないかも確認します。

受け方クイズ ⑨ ○ ×

動作ができない時は、無理に動かさない。



## 答え

① ×  
少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。



③ ×  
度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持っていきましょう。



⑤ ×  
音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。

⑥ ○  
朝一番でない、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。

⑦ ×  
心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待っていきましょう。

⑧ ×  
歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。

⑨ ○  
無理やり動かすとけがをしようかもしれません。