

からだの学習



平成29年4月10日

NO.1

舞鶴市立若浦中学校

入学・進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。

新しい学年・新しい学級・新しい先生、春はたくさんの出会いの季節です。保健室では、みなさんの心とからだの健康づくりのお手伝いをします。

元気で楽しい毎日が過ごせるようにしましょう。



養護教諭の 川田美佳 です。

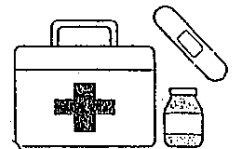
みなさんの学校生活を、心とからだの健康面からサポートします。

保健室は2階のトイレの横にあります。

体調不良、けが、困ったとき、悩んだときなど、気軽に来室してください。

どうぞよろしくお願いします。

◆保健室利用のルール◆



- ① 急な場合を除き、できるだけ休み時間に利用してください。
- ② 授業中は、職員室へ行ってください。(保健室に先生がいないことがあります。)
- ③ 次の授業に間に合わない時は、次の授業の先生に知らせてから来室してください。
- ④ 体調が悪い時は保健室で休養できますが、それでも良くならない場合は学校から保護者に連絡します。
- ⑤ 処置等が授業中にかかったら、保健室で渡された保健室連絡票を授業の先生に渡してください。
- ⑥ 保健室では飲み薬を渡すことはできません。必要な場合は家庭で準備しておいてください。
- ⑦ 保健室で行うのは、学校で起きたけが等の応急処置です。家庭でのけがや、引き続き処置が必要な場合は家庭でお願いします。
- ⑧ 保健室で処置を受けた時は、家の人に報告してください。
- ⑨ 体育や部活動のための服装の貸し出しはしません。忘れ物をしないようにしてください。

みんなが安心して気持ちよく利用できるように、ルールを守りましょう。

保護者の方へ 【災害共済給付について】

生徒が学校管理下で「けが」などをした場合には、保護者に対して給付金が支払われます。

給付の対象は、治療を始めてから治るまでの治療費が1,500円以上(保険証を使用した場合)の場合です。初診時の特定医療費(紹介状がなく大きな病院を受診したときにかかる費用)は、支給対象外となります。給付の対象になった場合には、速やかに学級担任等にご連絡ください。手続きに必要な書類をお渡します。

不明な点がありましたら、養護(川田)までご連絡ください。(若浦中学校 TEL 64-0800)

4/11 (火) 2測定・視力・聴力検査の受け方

●場所・順序

※2年生の聴力検査はありません。

| 校時 | 検査内容 | 学年 | 順番 | 場所 | その他 |
|-----|-------------|-----|--------------|--------------------------|-----------|
| 2校時 | 2測定 視力検査 | 全学年 | 3年→2年→ 1年 | 2測定・・・視聴覚室 視力検査・・・自教室 | |
| 3校時 | 聴力検査 | 1年 | 1の1→ 1の2 | 保健室 | 授業と平行して実施 |
| 4校時 | 聴力検査 | 3年 | 3の1→ 3の2 | 保健室 | 授業と平行して実施 |



●更衣室

| | 男子 | 女子 |
|----|------|------|
| 1年 | 1組教室 | 2組教室 |
| 2年 | 1組教室 | 2組教室 |
| 3年 | 1組教室 | 2組教室 |

●準備物は

- ①体操シャツ・ハーフパンツ
(2測定のスタイルです)

忘れないように!

- ②メガネを持っている生徒は、メガネを忘れないこと。

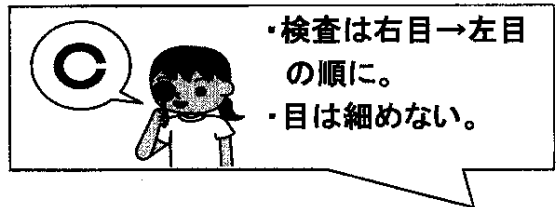
●受け方

- ① 学年男女別に集団で静かに動く。
- ② 記録は教師がする。
- ③ 2測定の際は、視聴覚室に入る前に上靴と靴下を脱ぎ、クラスごとに並べるか、棚に入れる。

入室したら、身長計の前に一列に並んで測定を始める。【各クラス名簿順】

- ④ 静かに待ち、測定する。
- 視力検査では、メガネをかけている場合は、裸眼→メガネの順に検査する。
コンタクトレンズは、はずす必要はない。「コンタクトです。」と最初に言う。
- 聴力検査ではヘッドホンをつけ、検査音(2種類)が聞こえている間、ボタンを押し続ける。

★自分のからだを知る大切な機会です。マナーを守って受けましょう★



背中・おしり・かかとの3点を柱にくっつける。



乗り降りは静かにする。



髪型に注意する。

2測定が終わったら、バランスよく成長しているか あなたのBMIを出してみよう!!

<BMIの求め方> BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

| 低体重 | 普通体重 | 肥 満 | | | |
|--------|-----------|---------|---------|---------|------|
| | | 1度 | 2度 | 3度 | 4度 |
| 18.5未満 | 18.5~25未満 | 25~30未満 | 30~35未満 | 35~40未満 | 40以上 |

【例】身長160cm、体重56kgの人のBMIはいくつ?

$$56 \div 1.60 \div 1.60 = 21.875 \quad \text{判定} \quad \text{ふつう体重}$$

あなたのBMIをだしてみよう

$$\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長} = \text{BMI}$$

