

ほけんだより

令和7年4月
柏第五中学校
養護教諭

進級おめでとうございます♪

柏五中のみなさんが元気に過ごせるように、
保健室から 体と心の健康をサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願いします！

自分では大丈夫なつもりでも、新しい環境になったこの時期は、疲れるものです。

「睡眠時間の確保・バランスのよい食事・朝食を抜かない」を特に意識して生活してくださいね。



ようきょうゆ くら いくみ
養護教諭の倉 育実です。

今年度も、どうぞよろしくお願いいたします♪

保健室の様様替えをしました☆
保健室がみなさんにとって、ホッと
でき、少しでもがんばる力を与えられる場となれたら…と思っています。

健康診断の日程

月 日	曜 日	項 目	対象学年
4/14	月	身体計測	全学年
		視力検査	全学年
		聴力検査	1年・3年
5/2	金	心臓検診一次	1年
5/8	木	耳鼻科検診	1年・3年 ※2年の希望者
5/13	火	内科検診	3年 2年の1～3組
5/14	水	眼科検診	全学年
5/29	木	歯科検診	全学年
6/18	水	内科検診	ひまわり・1年 2年4～5組
4/30	水	尿検査1次	全学年
		※5/1(木) 予備日	
5/26	月	尿検査2次	2次対象者 1次未提出者
		※6/10(火) 予備日	



メガネをしている人へ

4/14(月)の
視力検査日は、

メガネを忘れずに！



黒板の文字は、よく見えていますか？

視力検査で、見え方を確認しましょう！

視力検査の結果

A B C D どれ？

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。

視力検査の結果…

B (0.9～0.7) 、 (0.6～0.3) 、 D (0.2 以下)

という結果だった人に「結果のお知らせ」(受診勧告)を配付します。

受診勧告を受け取った人は、視力は低下していないか、メガネの度が合っているのかなど、早めに病院で診てもらいましょう！

メガネの度は
合っていますか？



ICTと目の健康が気になります

近 視の子どもは約40年前に比べてなんと2倍。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。気になるのはスマホやタブレット端末の使い方。小さい画面だと気がつかないうちに顔を近づけて見てしまっている人も多いのです。

近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時的な近視(仮性近視)になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、そうなるともう視力も元には戻りません。近視は20歳まで進むといわれているので、それまでの対策が大切なのです。

学校の健康診断は年に1回ですが、視力は日々変化しています。健康診断で大丈夫だったとしても、普段の学校生活で見えにくさを感じたりしたら迷わず眼科へ。

学校保健について

進級おめでとうございます。今年度も学校保健に関して、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。
お子さんが元気に学校生活を送れるよう保護者の皆様と一緒にサポートしてまいります。
また、始業式の日保健調査等の書類を封筒に入れて配付いたしました。
期日が短く申し訳ございませんが、ご協力の程、よろしくお願いいたします。
その他、欠席連絡と健康診断について、下記をお読みいただくようお願いいたします。

欠席連絡の方法

(昨年度と変更はありません)

当日の朝、**7:50 までに**

「**sigfy 欠席遅刻連絡**」に入力

または
学校へ電話をお願いします。

※ お願い

発熱や体調不良につきましては、コメント欄に詳細を入力していただくよう、ご協力をお願いします。

(感染症集団発生状況を把握するため)

※ インフルエンザや新型コロナウイルス感染症といった学校で予防すべき感染症への感染が判明した場合は、早めに学校へ電話をお願いします。



※ 電話が繋がらない時間等の場合、**sigfy 欠席連絡**へ感染状況を入力してください。
(詳しい入力方法は学校 HP をご確認ください。)

sigfy 入力例

柏第五中学校
欠席遅刻連絡

日 月 火 水 木 金 土
31 1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13

必須 項目を選んでください。
欠席

必須 理由を選んでください。
発熱

コメント
昨夜 38.5℃
今朝 37.5℃
咳、鼻水、のどの痛み
本日、受診予定

31/150

申請

健康診断について

◆ 生徒のプライバシーや心情に配慮して健康診断を実施していきます。

例) ・身体計測… 体重は読み上げない

・内科検診…
・男女別に実施
・周囲から見えないよう、パーテーションなどで囲う
・聴診器は服の上からあてる、または 服の下から入れて聴診する

※ 脊柱側湾症の確認をする必要がある場合は、体操服を上げて、背骨のわん曲をみたり、校医が背中を触ったりすることがあります。

◆ 健康診断の結果、再検査や治療が必要な場合、その都度、受診勧告として「結果のお知らせ」を配付します。

※ 異常がない場合は「結果のお知らせ」を配付しておりませんが、夏休み前に「健康の記録」として、健康診断結果の一覧を全校生徒に配付します。

◆ 疾患によっては、時間が経つと症状が悪化してしまうものもあります。
特に気になる症状がある場合は**早めの受診**をおすすめします。

◆ 治療中や定期的に受診されている場合に受診勧告が配付された際は…
「**現在、治療中です。〇月〇日〇〇病院受診。**」等と保護者の方が受診勧告に記入し、提出してください。

◆ 健康診断の結果についてご不明点などがございましたら、保健室の倉（くら）までご連絡ください。