



令和8年4月9日(木)
調布市立調布中学校



入学・進級おめでとうございます。新しい生活に、緊張や不安が入り混じっている人もいます。初めてのことは、誰しも緊張するものです。少しずつ自分のペースで新しい環境に慣れていってくださいね。ほけんだよりでは、調布中のみなさんの様子に合わせた健康情報を載せていく予定です。ぜひとも、健康な生活を送るために役立ててください。



皆さんが調布中学校で健康に過ごすことができるよう、サポートします。ケガや体調不良のとき、悩みや相談があるときは、気軽に声をかけてくださいね！よろしくお願いいたします。



保健室のルール

◆ 保健室に来る時は、次の授業の先生に伝えてから来てください。

授業中はもちろんですが、休み時間に保健室に来るときも、必ず次の授業の教科担任の先生に症状等を申し出て、「保健室来室カード」をもらって来てください。休み時間の来室でも、保健室が混み合っていて次の授業に間に合わないことがあります。次の授業の教科担任の先生にどうしても会えない場合は、担任の先生や学年の先生に伝えてから来室してください。

保健室来室カード

月 日 時 分
下記の理由で

来室します。

◆ 保健室に入る時は、「学年・クラス・名前」を伝えて静かに入りましょう。

気持ちよく利用するためには、礼儀も大切です。休養している人もいますので、お静かに。

◆ 症状を正確に伝えましょう！

いつ、どこで、何をしていた、どんなふうに…など、丁寧に話してもらえると、適切な応急手当につながります。

なぜ？
副作用が出たり、アレルギーを起したりする可能性があるからです。

だから…
普段から飲んでいいる薬がある人は、各自で持っておきましょう。

健康診断が始まります！

健康診断は、自分の発育の様子を確認し、今後の生活でどうしていくかを学ぶ大切な機会です。まずは明日、4月10日（金）に身体計測があります。以下の内容をよく読んで、当日に備えましょう。

身体計測のお知らせ

日時 4月10日（金）
1年生 3・4校時
2年生、8組 5校時
3年生 1・2校時



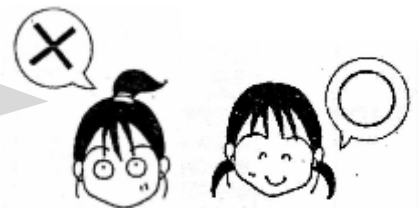
測定項目 計測（身長・体重） 視力検査
聴力検査（1・3年生のみ） ※8組の聴力検査は6校時に行います。

測定場所 計測・・・体育館 視力・・・各教室 聴力・・・保健室

服装 体育着（当日は全学年体育着登校です）

髪の長い人へ

当日は、正確な身長を測るために、お団子ヘアなどは控えてくださいね。



持ち物 計測カード（当日配布します）
めがね・コンタクトレンズ（使用している人のみ）

計測順序

【1】計測は、男女に分かれて実施します。前半は女子が体育館で計測を行い、男子が教室で視力検査を行います。後半は男子が体育館で計測を行い、女子が教室に戻って視力検査を行います。

	体育館（身長・体重）	教室（視力）
前半 25 分	女子	男子
後半 25 分	男子	女子



【2】聴力については、下記の通り行います。クラスごとに順番に連絡が入るので、教室で学活を行いながら待っててください。

1年	4時間目
3年	2時間目



【測定方法】

体育館 【身長・体重】

体育館への移動は、保健給食委員または先生から指示をされた人が先頭になって、静かに移動してください。

- ① 体育館のピロティーで上ばき・靴下を脱ぎ、くつのかかとを壁につけ、並べる。
- ② 体育館に入り、担当の先生の指示に従い、計測をおこなう。
- ③ クラス全員が測定し終わったら保健委員または先生から指示をされた生徒が「計測カード」を出席番号順にして集める。教室に戻り、担任の先生に「計測カード」を渡す。ばらばらにならないよう、クラス単位で移動すること。

* 8組は一番はじめに開始しますので、早めに会場へ向かってください。

教室 【視力】

- ① 検査を受ける人は、測定者（先生）から5 m離れた位置（ビニールテープ）に立つ。
- ② ◆裸眼（メガネ・コンタクトレンズなし）の人→裸眼視力のみを測定する。
◆メガネを常時使用している人→メガネをかけた矯正視力のみを測定する。
◆メガネを時々使用している人→裸眼・矯正の両方を測定する。
◆コンタクトレンズを使用している人→コンタクトレンズを入れたまま測定する。

注意 コンタクトレンズを使用している人は、必ず記録者に伝えましょう。

- ③ 検査を受ける人はおおよその視力を伝え、その視力を参考に右目から測定する。
- ④ 八角形の視力表3枚を使用し測定を行う。
同じ視力を、方向を変え4方向を示し、3方向以上読み取れたら、その視力があると判断する。読み取れない場合は、大きさを変え、繰り返し計測を行う。
- ⑤ 左目も同様に行う。

保健室 【聴力】 *1・3年生のみ

- ① ヘッドホンを付け、手で合図ボタンを持つ。
- ② 耳を澄まし、ピーという音が聞こえてきたらボタンを押す。
音が聞こえている間はボタンを押し続ける。

