

# 保健だより

No1  
令和5年4月7日  
青森県立陸ヶ沢高等学校



健康診断は、みなさんの健康状態を知るための大切な検診です。しっかりと自覚を持って受けましょう。そして、この機会に、自分の身体の様子を知り、健康的な生活を送れるように心がけましょう。

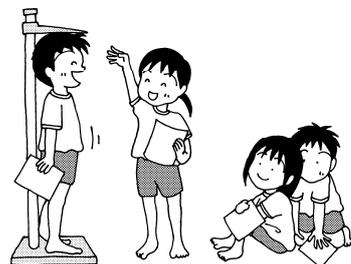
まず最初は・・・

## 身体計測・視力検査・聴力検査

(全校生徒)

(1・3年生)

- |         |                            |
|---------|----------------------------|
| 1 日 時   | 4月10日(月) 10:35~            |
| 2 場 所   | 裏面に会場図があります。               |
| 3 対 象 者 | 全校生徒                       |
| 4 準 備 物 | ・ジャージ、靴下<br>・メガネ又はコンタクトレンズ |



### 5 検診の受け方

#### ① 準備時間にジャージに着替える。

※女子は、裸足になれるようストッキングを脱いでおく。

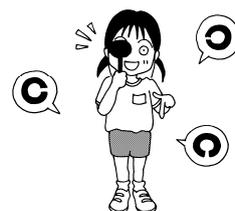
(着替え場所 男子：各HR教室 女子：各階の選択教室または多目的教室)

#### ② 記録用紙を持ち、各会場をまわり測定する。

#### ③ 検査方法については、各担当の先生の指示に従う。

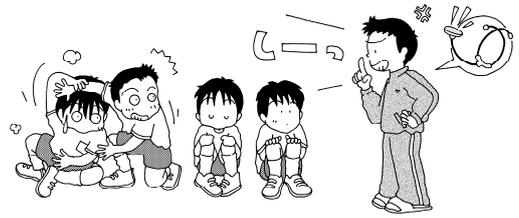
- ・メガネ使用者は、外した時と付けた時の2回測定します。
- ・コンタクト使用者は、当日は眼鏡を使用するか、その場で一度コンタクトを外すか、後日保健室にて裸眼計測を実施となります。

#### ④ 測定が全て終了したら、制服に着替えて教室で待機する。



# 4月10日(月) 10:35~ 身体測定場所

- 身長・体重 選択教室1B (教室棟1階)
- 視力 各HR教室
- 聴力 化学室 (教室棟1階)



※待機中は静かに並びましょう。

								教室棟3F	
多目的教室 3A	選択教室 3B	選択教室 3C	多目的教室 3D	21 HR 視力	WC (男・女)	準備室	生物室		
								教室棟2F	
選択教室 2A	WC (男)	多目的教室 2B	31 HR 視力	選択教室 2C	3学年 進路 指導室	WC (女)	談話室	進路資料室	礼法室
								教室棟1F	
生徒会室	WC (男)	選択教室 1A	選 択 教 室 1 B 身 長 体 重	多目的教室 1C	11 HR 視力	WC (女)	準備室	化学室 聴力	

- 【測定順序】
- 男子：1年生 身長・体重 → 視力 → 聴力  
 2年生 身長・体重 → 視力  
 3年生 身長・体重 → 聴力 → 視力
- 女子：1年生 視力 → 聴力 → 身長・体重  
 2年生 視力 → 身長・体重  
 3年生 聴力 → 視力 → 身長・体重



保健室の鈴木です。  
 4月からお世話になります。みなさんの高校生活がより楽しく、より充実したものとなるよう、保健室から支援していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。  
 9月にはお休みしていた小島先生が復帰予定です(^\_^)／

今年度も、新型コロナウイルス感染症等の感染症対策に御協力をお願いいたします。

**毎朝の健康観察**

**登校時の検温と手指消毒**

**こまめな手洗い**