



三沢高等学校 保健室
令和6年4月8日 No.1

入学・進級 おめでとうございます

入学・進級おめでとうございます。新生活や出会いに期待や不安が入り混じっていることと思います。環境の変化は、自分が思っている以上に心と体が疲れるものです。

このような時こそ、生活リズムを規則正しくして自分のペースを守っていきましょう。

何をするにも健康が基盤になります。充実した一年となるように保健室からも健康づくりをサポートします。どうぞよろしくお祈りします。

健康診断の目的は？



- ①自分のからだを知る ; 自分の体がどれくらい成長しているか、また今どのような健康状態なのかがわかります。
- ②病気を早期発見する ; 詳しい検査が必要な病気はないかどうか調べます。早く見つけることができれば、早期治療につながり、病気の悪化を防げます。
- ③自分の健康を意識する ; 健康診断は普段の自分のからだについて振り返るきっかけになります。自分の体に関心を持ち、考えることが健康維持につながります。

内科	樋口	茂樹	先生	(ひぐちクリニック)
耳鼻科	郡	協	先生	(こおり耳鼻科クリニック)
眼科	福田	敦	先生	(福田眼科医院)
歯科	黒田	雅仁	先生	(第二黒田歯科診療所)
薬剤師	伊藤	博次	先生	(三沢薬剤師薬局)

三沢高校の
学校医
学校歯科医
学校薬剤師
の先生方です



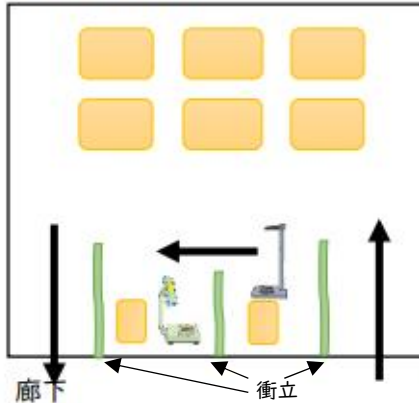
【令和6年度健康診断の予定】

項目及び対象	期日	備考
身体計測・視力・聴力検査 (全校) ※聴力検査は1、3年生のみ	4月 9日 (火)	※裏面参照
眼科検診 (全校)	4月10日 (水)	コンタクトレンズはつけたままで受ける。
結核検診 (1年生)	4月12日 (金)	男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。
内科検診 (3年生) ※学年を2つに分けて実施	4月15日 (月) 4月19日 (金)	男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。
歯科検診 (全校)	4月16日 (火)	昼食後歯磨きをする。
耳鼻科検診 (1年生、2年生一部)	4月17日 (水)	前日は耳をきれいにする。
心電図検査 (1年生)	4月18日 (木)	男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。
内科検診 (2年生) ※学年を2つに分けて実施	4月23日 (火) 4月26日 (金)	男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。
内科検診 (1年生) ※学年を2つに分けて実施	4月30日 (火) 5月21日 (火)	男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。
尿検査 3年生一次	5月 8日 (水)	検査当日の朝の尿を採り、忘れずに提出すること。 ※遠征が重なる部活動は、8日か9日に提出する。
尿検査 2年生一次	5月 9日 (木)	
尿検査 1年生一次	5月10日 (金)	
尿検査 二次	5月16日 (木)	
尿検査 予備	5月22日 (水)	

身長、体重の計測・視力検査（全校生徒）、聴力検査（1・3年）を行います！

【測定会場】

(1) 身体計測室



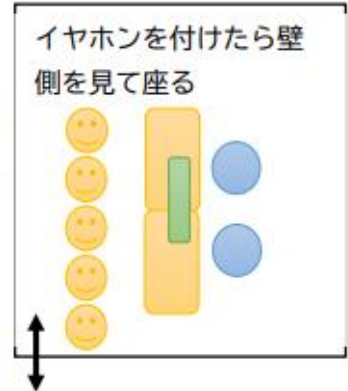
1年書道室 2年被服室 3年第1選択教室

(2) 視力検査室



全クラス各教室

(3) 聴力検査室



1・3年カウンセリング室

【準備・進め方】

① メガネを使用している人は、忘れずに持参してください。

裸眼視力（メガネを外した視力）と矯正視力（メガネをかけた視力）を測定します。

コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズをつけてきてください。

矯正視力（コンタクトレンズをつけたまま視力検査をします。裸眼視力は口頭で伝えてください。

※統計調査があるため、コンタクトレンズを使用している人で裸眼視力がわからない人は保健室までお知らせください。後日、測定します。

② 当日、朝のHRで配布される「定期健康診断の記録」用紙にクラス・番号・氏名を記入する。

③ 身長・体重測定は制服のままで行います。

※体重は着衣の分を1kg差し引いたものを測定値とします。

④ 測定場所に移動する時は「定期健康診断の記録」用紙を持参してください。

⑤ 身長・体重測定は、女子から開始します。

⑥ 1・3年生の聴力検査は、男子から開始します。

会場では、自分の順番がくるまで静かに整列して待機してください。

⑦ 身長・体重計測及び聴力検査の順番がくるまで各教室で視力測定を行います。

後方で測定を行うため、前方を向いて静かに待機してください。



.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....

新年度が始まり、気づかぬうちに疲れがたまったり、新しい環境で心配なことがあるかもしれません。一人で抱えずに、誰かに話してみませんか。先生方も話を聞いてくれます。保健室も話せる場所の一つです。また、本校ではSCとSSWにも相談することもできます。

生徒の皆さんはもちろんのこと保護者の方も相談することができます。相談を希望するときは、学級担任または保健室にお知らせください。

※SCの来校日については、決まりましたら保健だよりでお知らせします。

SC（スクールカウンセラー）とは

SCは、生徒の心のケアをします。カウンセリング等、心理学的なアプローチで解決に向け支援します。

SSW（スクールソーシャルワーカー）とは

SSWは、生徒を取り巻く環境を整えます。関係者をつなぎ、福祉的アプローチで解決に向け支援します。