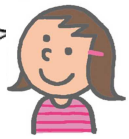
保健だより

令和5年４月１１日
中野区立明和中学校
保健室
身体計測号

明日（4/12）は、身体計測・検査です！

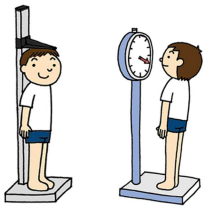
自分の発育や健康状態を知り、健康管理に役立てましょう！



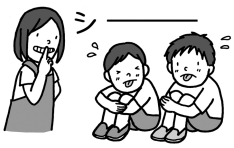
◇場所…体育館

◇時間…１～4 校時（１A→１B→１C→１D→１E→2A→2B→2C→2D→2E→3A→3B→3C→3D→3E→I 組）

※聴力検査（１、3年生のみ）は別日に実施します。



◇服装…体育着（上：半袖、下：ハーフパンツ）
　＊体育着登校です。
　＊身長・体重の計測時は上履き、靴下を脱ぎます。
　＊寒い場合はジャージの着用可。

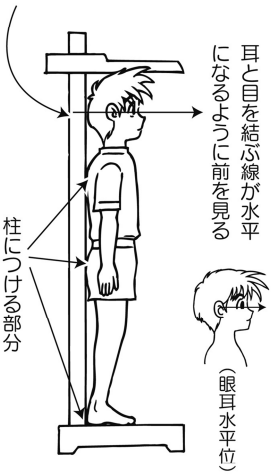


◇実施項目…身長、体重、視力

◇受け方…担当の先生の指示に従い、待っている間は静かに座って待ちましょう。

【身長】

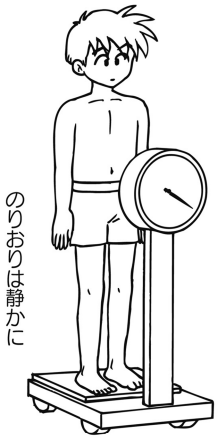
頭をむりに柱につけようとしない



両足のかかとを柱につける

【体重】

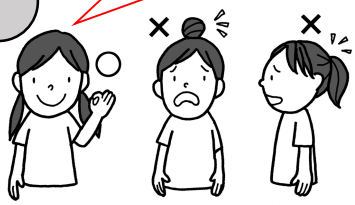
○測定の１時間前は飲食をさける
○測定前にトイレに行っておく



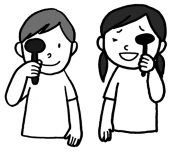
台の中央に立つ

明和中は身長と体重が一度に測ることができる身長・体重計です。

測定の邪魔にならないような髪型にしましょう。



【視力】



① 正しい位置に立つ。
自分の番が来たら、テープの貼ってある所に立ちましょう。

② 右目の検査
左目に遮眼器をあてて、先生が指表示したランドルト環の切れ目がある方向を答えます。遮眼器は目に押し付けず、そっとかぶせるようにします。大きな声で答え、見えないときは「わかりません」と言います。

③ 左目の検査
遮眼器を右目にあてて、左目の検査をします（検査の仕方は右目と同じです）。

④ 結果
視力は、A～D の４段階で判定します。「検査結果のおしらせ」をもらった人は、眼科でみてもらいましょう。

【聴力】

＊レシーバーの音は小さいので、検査の邪魔にならないように、静かに順番を待ちましょう。

① 右の耳にしっかりとレシーバーをあてます。
② 左手に合図のボタンを持ちます。
③ レシーバーから「ピー」という音が聞こえたら、ボタンを押します。（音がしている間は、ずっとボタンを押し続けます。聞こえなくなったら、ボタンをはなします）
④ 左の耳も、同じように検査します。

◇当日の流れ

【朝学活】・教室で記録カードに、学年・クラス・番号・氏名を記入する。
・教室で身体計測についての説明を受ける。

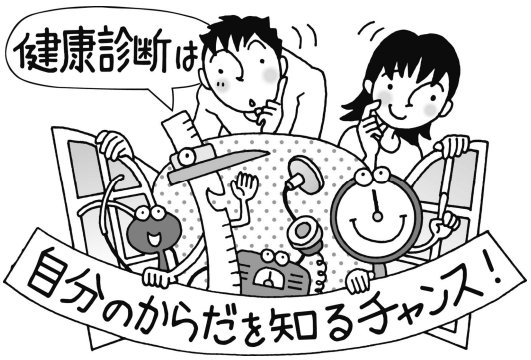
↓

担任の先生の指示で、記録カードを持ち体育館へ移動する。

※記録カードを折り曲げたり、破いたりしないように注意しましょう。

↓

【身体計測】
・体育館に着いたら、すぐに計測・検査を開始。
（男子）身長・体重⇒視力
（女子）視力⇒身長体重
・身長、体重、視力の計測・検査が終了した生徒から教室へ戻り、課題を行う。

↓

【終了後】
・記録カードは教室で担任の先生に提出する。