

# 保健だより

令和6年4月11日  
中野区立明和中学校  
No.3 保健室

## 身体計測について



◇日時…4月12日(金) 1~4校時

◇場所…体育館

◇順番…1A→1B→1C→1D→1E→2A→2B→2C→2D→3A→3B→3C→3D→3E→I組

◇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を着用しても構いません。



測定の邪魔にならない  
髪型にしましょう!

◇実施項目…身長、体重、視力 ※聴力検査(1、3年生)は別日に実施します。

◇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。

◇当日の流れ

### 【朝学活】

- ① 教室で記録カードに、学年・クラス・番号・氏名を記入する。
- ② 教室で身体計測についての説明を受ける。



### 【測定開始】

- ① 担任の先生の指示で、記録カードを持ち、静かに体育館へ移動する。  
※記録カードは折り曲げたり、破いたりしないように注意しましょう。



### 【身体計測】

- ① 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
- ② 身長、体重、視力の計測・検査が終了した生徒から教室へ戻る。



### 【終了後】

- ① 教室に戻ったら、指示された課題を静かに行う。
- ② 記録カードは教室で担任の先生に提出する。

健康診断は、受け方を間違えると正しい結果が出ない場合もあります。心配し過ぎることはありませんが、今何を調べているのか一つひとつ意味を考えながら、限られた時間の中で正しく受けられるようにしましょう。