

ほけんだより

令和 7 年 5 月 1 2 日
東京都北区立赤羽岩淵中学校
No.7 保健室

じょうずに受けよう！身体計測・視力聴力検査

- ★5月14日（水）はジャージ登校です。
 - ・半袖、短パン着用、忘れた場合の貸し出しなし
 - ・身長と体重は半袖・短パンで行います。
- ★メガネを使用している人は忘れずに持ってくる。
 - ・メガネ常用者、コンタクトレンズ使用者は矯正視力のみ検査します。
- ★測定・検査がスムーズに進行するよう、素早く、静かに、順序よく行動しましょう。
（検査は身長、体重、聴力は男女別出席番号順、視力は出席番号順です）

実施日：5月14日（水）

対象：全校生徒

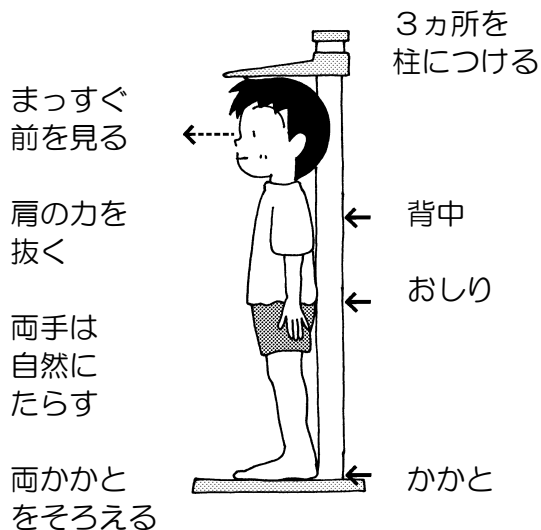
（聴力は、1・3年生のみ）

日程の都合上、欠席者の測定は予定しておりません。ご了承ください。後日個別に連絡します。

身体計測（場所：ランチルーム）体がバランスよく成長、発達しているかをみます。

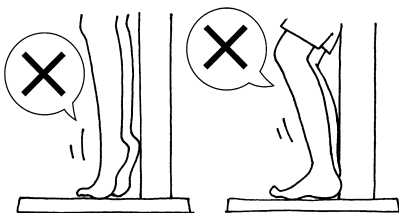
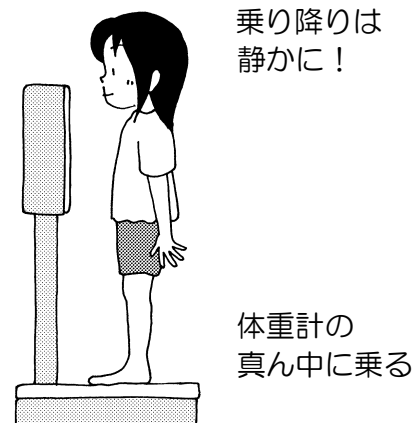
身長

どのくらい発達しているか、一番の目安です。
（靴下は脱がない）



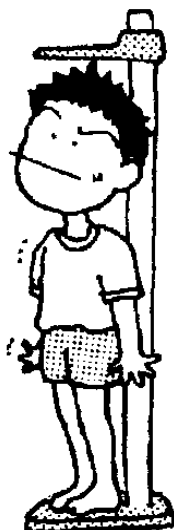
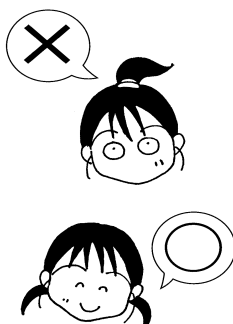
体重

体重の増え方は、健康状態を知る手がかりになります。（靴下は脱がない）



背伸びをしたり、膝を曲げたりしてはいけません。

髪の毛は、頭の上や後ろで結ばないように。身長が正しくはかれません。



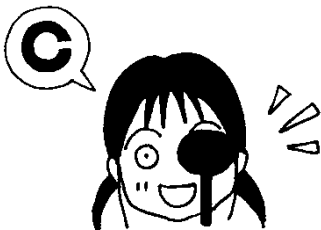
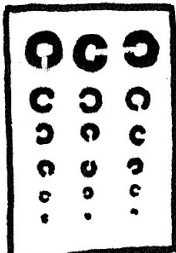
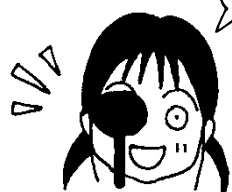
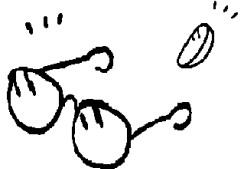
自然に、自然に！力を抜いて。

さわがない！大声を出さない！暴れない！



裏面へ

視力検査 (場所：美術室、木工室、保健室) ものを見る力（視力）がどれくらいあるかを調べます。

①  左目を自分の手でかくし、右目から始める。 (左目は開けたまま)	②  視力計の指標を大きな声で言ってください。 「上、下、右、左」	③  次に、自分の手で右目をかくし、左目をはかる。 (右目は開けたまま)	④  メガネを使っている人は、メガネをかけてはかれます。(矯正視力) コンタクトの人は「コンタクトです」と先生に伝えてください。
--	--	--	---

- A : 視力1.0以上**
ふだんの生活を送るのに十分な視力
(遠視などで矯正が必要な場合もある)
- B : 視力0.7～0.9**
ふだんの生活で困ることは少ないが、
定期的な検査が必要。
- C : 視力0.3～0.6**
黒板や教科書の文字が見えにくいのでは？
眼科で詳しく検査する必要がある。
- D : 視力0.3未満**
眼科で検査を受け、先生の指示に従おう。




メガネを忘れずに 正しい位置に立つ



わかないせん！

見えないときは はっきりと



目は細めない



身を乗り出さない

聴力検査 1年、3年 (場所：図書室) : 音を聴く力が十分にあるかどうかを調べます。

①  右の耳にレシーバーをきっちりとあて、手に合図ボタンを持ちます。2人ずつ検査します。	②  耳をよく澄まし、「ピー」という小さな音が聞こえたら、ボタンを押します。 音が聞こえている間は、押し続けます。音が聞こえなくなったら、ボタンをはなします。 (2種類の音で検査します)	③  右耳、左耳の順で検査します。 レシーバーは丁寧に扱ってください。
---	--	--

●メモ欄 自分の測定記録を書いてみましょう。
身長 _____ cm 体重 _____ kg 視力 右 () 左 ()

●健診結果は個人情報です。友達の結果はのぞきません。友達の結果についてからかったり、人に言ったりしません。体の成長は一人一人違います。心配なことがあれば、いつでも相談してください。