

ほけんだより

令和8年5月13日
東京都北区立赤羽岩淵中学校
No.9 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（木）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はなしです。
- ・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。

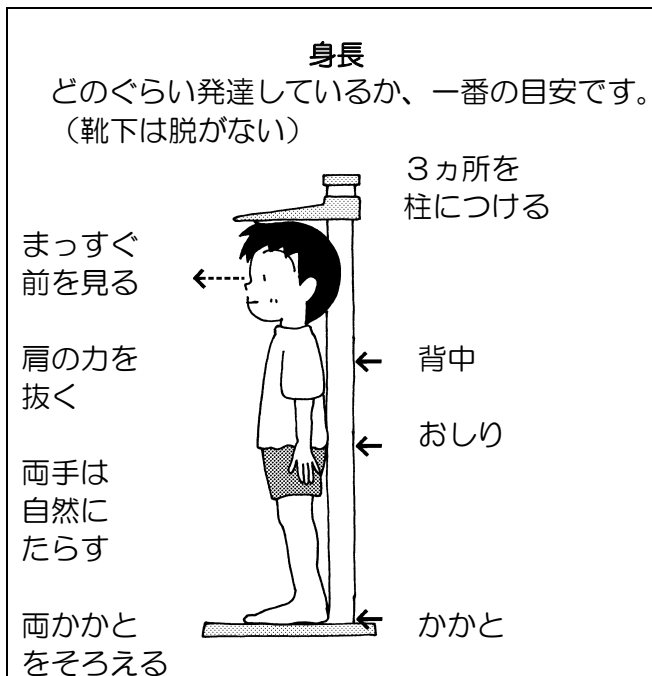
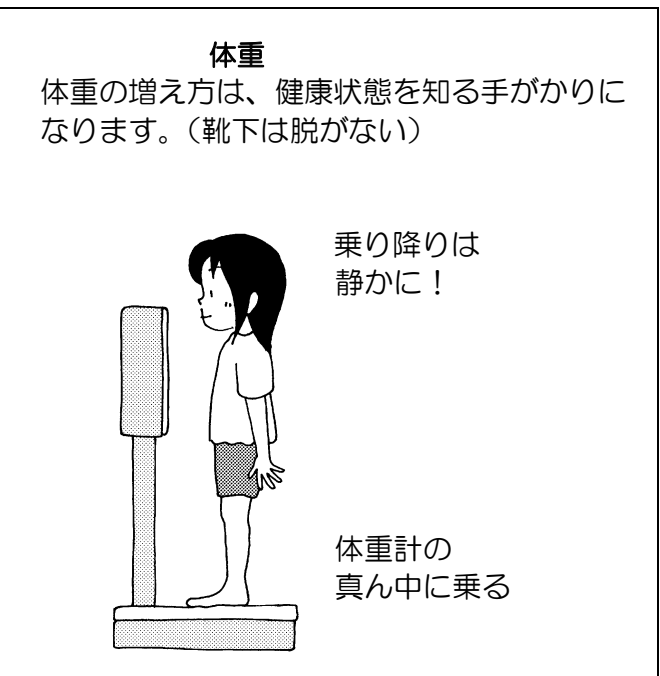
（検査は身長、体重は男女別出席番号順、視力・聴力は出席番号順です）

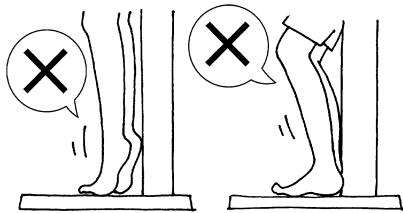
実施日：5月14日（木）

対象：全校生徒

（聴力は、1・3年生のみ）

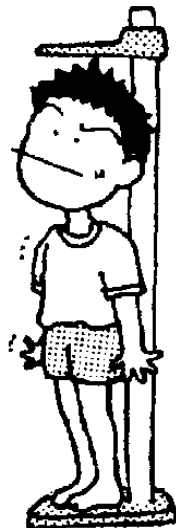
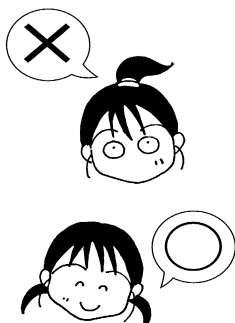
身体計測（場所：ランチルーム）体がバランスよく成長、発達しているかをみます。

| | |
|--|---|
| <p>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）</p>  <p>まっすぐ前を見る</p> <p>肩の力を抜く</p> <p>両手は自然にたらす</p> <p>両かかとをそろえる</p> <p>3カ所を柱につける</p> <p>背中</p> <p>おしり</p> <p>かかと</p> | <p>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）</p>  <p>乗り降りには静かに！</p> <p>体重計の真ん中に乗る</p> |
|--|---|



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。



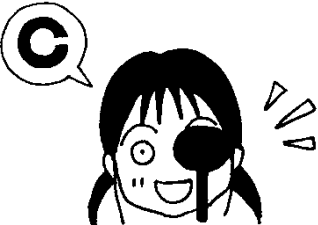
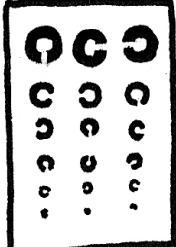


自然に、自然に！力を抜いて。

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。

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>①</p>  <p>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)</p> | <p>②</p>  <p>視力計の指標を大きな声で言ってください。「上、下、右、左」</p> | <p>③</p>  <p>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)</p> | <p>④</p>  <p>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。</p> |
|---|---|---|--|

- 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



見えなときははっきりと






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。

| | | |
|---|---|---|
| <p>①</p>  <p>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。</p> | <p>②</p>  <p>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、ボタンを離します。(2種類の音で検査します)</p> | <p>③</p>  <p>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。</p> |
|---|---|---|

●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。

●視力検査については、全員に結果のお知らせを配付します。B以下の人は医療機関を受診しましょう。