保健だより

健康診断準備号
～身体測定号～
＊＊＊＊＊＊＊＊
笹原中学校保健室
平成30年4月12日発行

明日、身体測定を行います。測定の方法を読み、正しく受けましょう。自分の体の様子に関心を持ち、状態を知ることは大切です。どれだけ伸びているか、楽しみですね。

正しく受けよう、身体測定
～自分の身体の様子を知ろう～



【測定日】1年生 4月13日(金) 8:50～
【測定項目】身長･体重･視力･聴力
【場　所】体育館(聴力は、放送室)
【服　装】体操服
【持ち物】必要な生徒はコンタクト装着
めがねの持参



※教室前に男女別の出席番号に並び、体育館に移動します。仮保体委員を先頭に移動し、測定してください。

【ここに気をつけて！】
＊女子で髪を結んでいる生徒は、ふたつに結んでください。
※ポニーテールだと正しい測定ができません。

＊身長･体重は靴下を脱いで測定するので、順番を待っているときに脱いでください。

＊視力検査では、測定が終わったら、自分の使った斜眼器をアルコールガーゼで拭いてください。

＊健診会場では、静かに順番を待ちましょう。

～正しい測定の方法～

◆身長
靴下を脱ぎ、頭･背中･お尻･かかとを身長計の柱につけて、少しあごを引き、まっすぐ前を向きます。肩の力を抜いて、ひざを伸ばして測ります。

◆体重
靴下を脱ぎ、体操服で測定します。
(体重は、－500gにしています。)
静かに体重計の真ん中に乗ります。



◆視力
片目を斜眼器で軽く押さえ、マークのあいている方向を答えます。

※めがね･コンタクトを使用した視力のみ、測定します。



◆聴力
髪の毛は耳にかけ、
耳をしっかり出して測定します。

