

ほげんだより

～身体測定～

平成29年4月6日
厚木市立林中学校
保健室

4月7日(金)

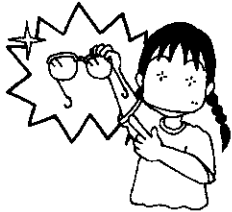
身長・体重・視力測定(全学年)
+聴力検査(1・3年生)

持ち物・準備

- ・メガネやコンタクトレンズ(CL)
(つけた状態で測定します)
- ・体操着・短パン(ハーフパンツ可)
- ・くつ下は教室で脱いでおく
- ・うわばきやくつ下に記名
- ・髪型に注意※イラスト参照



髪の毛は、頭の上や
後ろで結ばないこと!
身長が正しく測れま
せん。

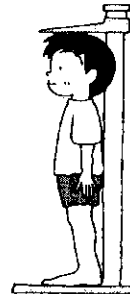


メガネやコンタクトレンズ
を持っている人は、使用時
の視力を測定します。
メガネを忘れないで!

記録用紙「健康診断個票」は3年間使います。
折り曲げない事。記入漏れがないか確認し、
必ずその日のうちに提出してください。

身体測定・・・からだかバランスよく成長してい
るか調べます。

- 身長●どれくらい成長しているのかを知る一
番の目安です。



肩の力をぬいて、
うではまっすぐ
下にします。

背中・おしり
かかとが
きちんと柱に
つくようにします。

- 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。

片足づつ
静かに乗り降り
します。



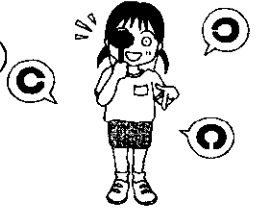
視力測定・・・ものの形を見分ける力(視力)
がどのくらいわかります。

●検査の受け方●

- ①視力表から3mの線につま先を合わせて立ち
ます。
- ②左眼を遮眼器でかくします。目に押しつけない
ようにしましょう。
- ③示されたCの形の切れ目の位置を答えます。

④今度は右眼をかくし、同様に検査します。

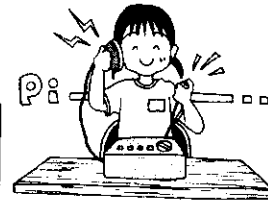
はっきりと大きな声で
答えましょう。



●視力の判定●

- A(1.0以上)→1.0が見える:**勉強・運動とも十分な視
力です。
- B(0.7~0.9)→0.7が見える:**学校や日常生活で支障は
ありませんが、軽い視力低下です。近視・乱視・遠視
の疑いがあります。
- C(0.3~0.6)→0.3が見える:**後ろの方の席だと黒板の
字が見えづらくなります。専門医での検査をお勧めし
ます。

聴力検査・・・聴く力が十分にあるか
1. 3年生 調べます。



●検査の受け方●

- ① 右耳にレシーバーを
きっちり当てます。
 - ② 音が聞こえたら聞こ
えている間じゅうず
っとレシーバーの上
のボタンを押しています。
 - ③ 音が聞こえないときはボタンを押さないよう
にします。
- ※小さな音を聞く検査なので外で待っている時
も静かに待ちましょう。協力おねがいします。