

ほげんだより

～身体測定～

平成 30 年 4 月 6 日
厚木市立林中学校
保 健 室

4月9日（月）

身長・体重・視力測定（全学年）
+聴力検査（1・3年生）

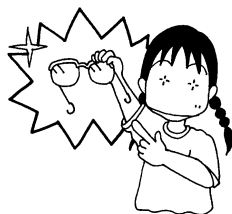
持ち物・準備

●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。



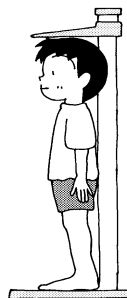
メガネやコンタクトレンズ
を持っている人は、使用時
の視力を測定します。
メガネを忘れないで！

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・・・からだの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。



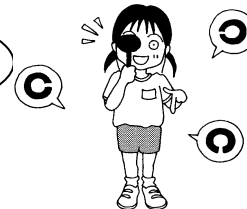
視力測定・・・ものの形を見分ける力（視力）
がどのくらいかわかります。

●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。