保健だより

身体計測のお知らせ
2013年4月10日発行
練馬中学校　保 健 室

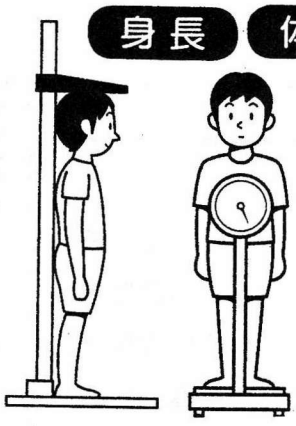
新年度のスタート、まだまだ緊張している人も多いのではないでしょうか。新しい生活に慣れるには、まず、生活のリズムを整えること。あせらず、自分のペースを見つけましょう。

明日から健康診断が始まります。定期健康診断は、身体に起こる病気を早期に見つけ、治療にあたることを目的にしています。明日の身体計測では、身体がどれだけ成長したかを自分自身で気付くことにより、今後の健康づくりの目安となります。普段から自分自身の身体の健康に興味をもつことも大切ですね。

身体計測について

【項　目】　三計測（身長　体重　座高）　視力検査　聴力検査（1、3年生）
【持ち物】　半袖体育着　短パン　メガネを使用している人は“メガネ”
　　＊コンタクトを使用している人は、装着してきてください。
【注　意】　髪を束ねている人は、頭頂で結ばないこと！
　　＊身長や座高を正確に測れません。

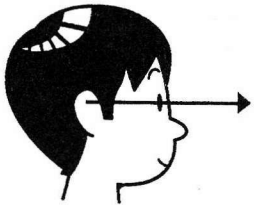
身長　体重



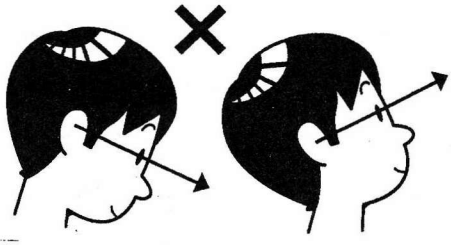
乗り降りは静かにして、台の 中央に立ちます。

背中・お尻・かかとを柱につけて、目と耳とを結ぶ線が水平になるように、眼耳水平位を保ちます。

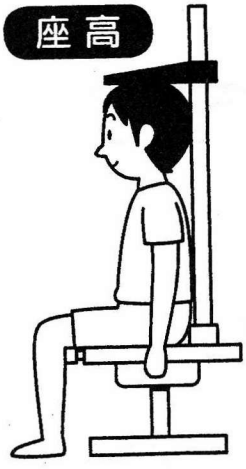
眼耳水平位



目と耳とを結ぶ線が水平になるようにします。

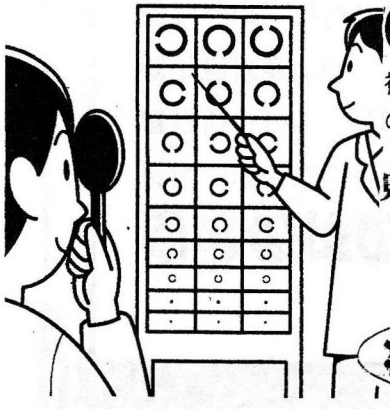


座高



測定器に深く腰かけて、背中とお尻を柱につけ、眼耳水平位を保ちます。

視力検査



裸眼や矯正視力を測り、見え方の状態をチェックします。

聴力検査

オージオメータを使い、聞こえ方の状態をチェックします。

とても小さな音を聞きますので、静かに待っていてくださいね。

自分の体のこと、どれくらいわかっているかな？

健康診断を受ける前に、自分のからだの様子を予想してみよう。

■**身長**は(　　)cm、**体重**は(　　)kg、**座高**は(　　)cmくらいだろうなぁ。

■**内科検診**では（気になるところは**ありません**・ちょっと心配なところが**あります**）。

■**視力**は、右(**A・B・C・D**)、左(**A・B・C・D**)くらいかな。

（A…1.0以上　B…0.9〜0.7　C…0.6〜0.3　D…0.2以下）

■**眼科検診**では、（気になるところは**ありません**・ちょっと心配なところが**あります**）。

■**聴力**は、右(**だいじょうぶ・ちょっと心配**)、左(**だいじょうぶ・ちょっと心配**)です。

■**耳鼻科検診**では、（気になるところは**ありません**・ちょっと心配なところが**あります**）。

■**むし歯**やむし歯になりそうな歯は（　　）**本**くらいかな。

■**歯ならび**は(**だいじょうぶ・ちょっと心配**)です。

■**あご**の状態は、(**だいじょうぶ・ちょっと心配**)です。

■その他、気になるところはありますか？(　　)

（※この他にも、検査項目はあります）

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！