

保健だより ~身体計測特別号~

練馬区立練馬東中学校
保健室

🌸 5月2日（金）に**身体計測があります！！** 🌸

今年は例年と違い、スポーツテストとは切り離して身体計測のみ行います。

【検査する内容】

- ①身長
- ②体重
- ③視力
- ④聴力

} この4つ！

正確に計測するためにいくつかの注意点があります。よく読んでおきましょう。

🌸 1. 日時 5月2日（月） 1～3校時

8:30～8:45 全体説明（一体）
1校時 1年生
2校時 2年生
3校時 3年生

🌸 2. 服装 体操着（1年生のみ体操着での登校）

※2，3年生は登校後に着替えます。

※靴下を脱いで、裸足になりましょう。

（上履きは履いてください）



🌸 3. 受け方

- ・クラス単位で移動します。
- ・15分経ったら音楽が流れるので、次の検査項目にうつります。
- ・普段、メガネやコンタクトをしている人は当日忘れずに持ってきてましょう。

🌸 4. 検査を受ける順番

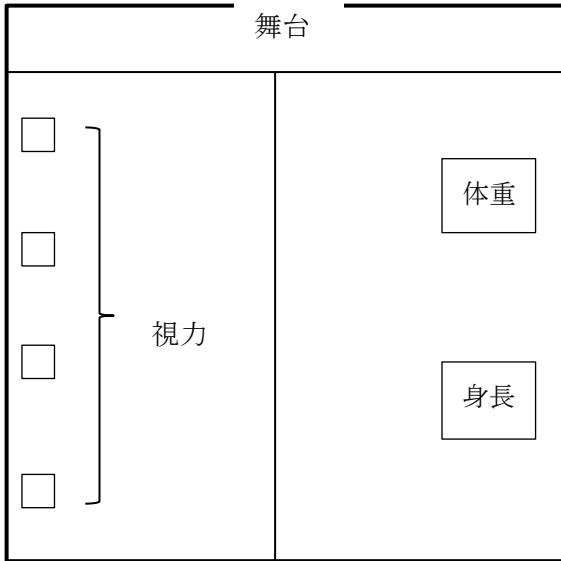
| | 15分間 | 15分間 | 15分間 |
|-------------------|----------|----------|---------|
| 1-1 (2-1, 3-1) | 身長 ⇒ 体重 | 聴力A（木工室） | 視力 |
| 1-2 (2-2, 3-2) | 体重 ⇒ 身長 | 聴力B（被服室） | 視力 |
| 1-3 (2-3, 3-3) | 視力 | 身長 ⇒ 体重 | 聴力（木工室） |
| 1-4 (2-4, 3-4) | 聴力A（木工室） | 視力 | 身長 ⇒ 体重 |
| 1-5 (2-5) | 聴力B（被服室） | 視力 | 体重 ⇒ 身長 |

※2，3年生もこれと同じ。

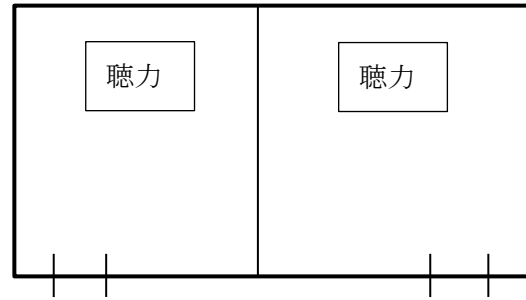


5. 会場図

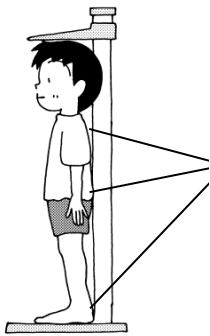
●第1 体育館【身長、体重、視力】



●木工室、被服室【聴力】



●身長・体重● 成長の具合をチェック

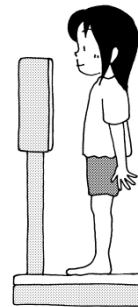


身長の測り方

背中、尻、かかとが柱に付くように、まっすぐ立つ。



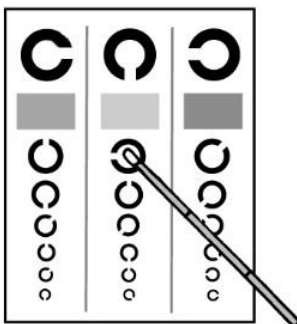
髪の結び方注意!



体重の測り方

静かに乗って、しばらく動かない。
ピッという音が鳴ったら降りる。

●視力● 物の見えやすさチェック



視力の測り方

5 m 離れた位置から計測します。片目ずつしっかり隠して検査しましょう。



※注意事項※

メガネやコンタクトを使っている人は当日必ず持ってきてください。

●聴力● 音の聞こえチェック

聴力の測り方

- ①レシーバーを耳にあて、ボタンを手に持つ。
- ②ピーという音が2回流れるので、流れている間はボタンを押し続ける。
- ③右耳→左耳の順で測る。

