

保健だより ~身体計測特別号~

平成30年4月26日(木)

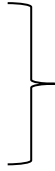
練馬区立練馬東中学校

保健室

🌸 5月1日(火)に身体計測があります!! 🌸

【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1日(火) 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 ジャージ(体操着)登校

※身長、体重を計測するときは

ジャージ、靴下を脱ぎましょう。

(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分経ったら指示をするので、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ましょう。

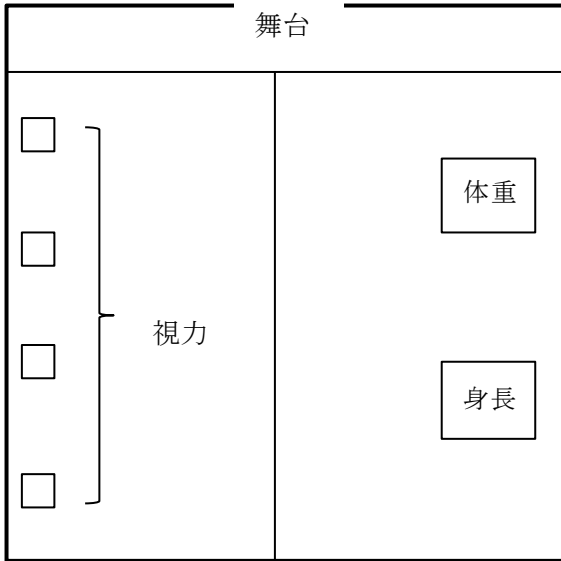
🌸 4. 検査を受ける順番

	15分間	15分間	15分間
3-1 (1-1, 2-1)	身長 ⇒ 体重(一体)	聴力(木工室)	視力(一体)
3-2 (1-2, 2-2)	体重 ⇒ 身長(一体)	視力(一体)	聴力(木工室)
3-3 (1-3, 2-3)	視力(一体)	身長、体重(一体) (どちらか空いている方)	聴力(木工室)
3-4 (2-4)	聴力(木工室)	身長、体重(一体) (どちらか空いている方)	視力(一体)

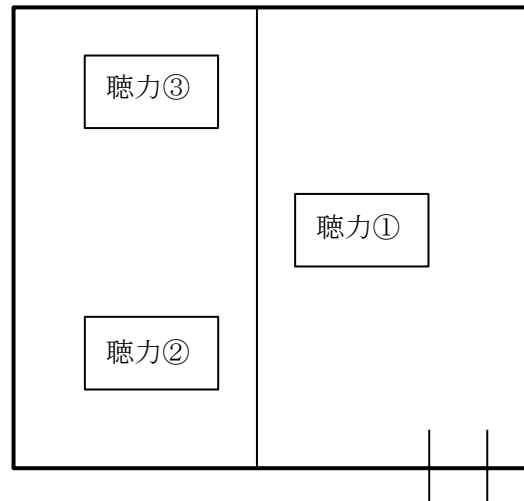
※1, 2年生もこれと同じ。

5. 会場図

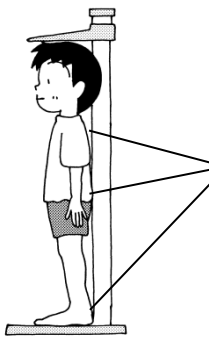
●第1体育館【身長、体重、視力】



●木工室【聴力】



●身長・体重● 成長の具合をチェック

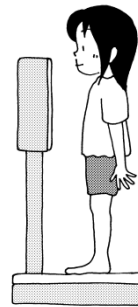


身長の測り方

背中、尻、かかとが柱に付くように、まっすぐ立つ。



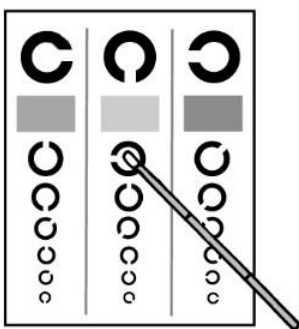
髪の結び方注意!



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。

