ほけんだより

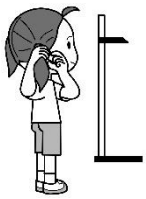
２０２３．５．８（月）　NO．７
練馬区立石神井中学校　　保健室

身体計測を行います！

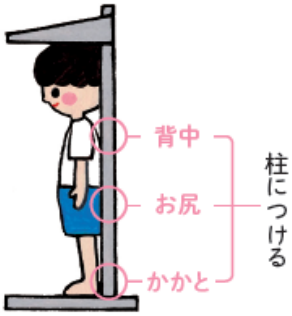
１年生心臓検診、全学年内科検診と耳鼻科検診が無事に終わりました。ご協力ありがとうございました。

明日は身体計測を行います。みなさんの中には、どれだけ身長が伸びたか、視力は落ちていないかなど、気になっている人もいるかと思います。自分の身体を知ることができる良い機会ですので、関心をもって受けましょう。

★身体計測について

日　　時	５月　９日（火）１校時･･･１年Ａ/Ｂ/Ｃ組　２校時･･･１年Ｄ/E/F 組 ３校時･･･３年Ａ/Ｂ/Ｃ組　４校時･･･３年Ｄ/E/F 組 ５月１０日（水）２校時･･･２年Ａ/Ｂ/Ｃ組　３校時･･･２年Ｄ/E 組 ４校時･･･Ｉ組
検査項目	身長、体重、視力、聴力 （※聴力は、１.３年のみ。Ｉ組の１.３年生は後日実施します。）
場　所	身長・体重…木工室　視力･･･図書室　聴力…武道場
注意事項	***・体育着登校（半袖・ハーフパンツ必須）になります。*** ***・めがねを使用している人はめがねを必ず持ってきてください。*** ・身長を測るため、髪の長い女子は、横に結ぶなど、結ぶ位置に注意をしてください。 ・待機中は人との間隔をあけ、静かに待っているようにしましょう。 

★身体計測の正しい受け方は…



身　長
＊上履き、くつ下を脱ぎます。
＊身長計の尺柱にかかと、おしり、背中をつけ、前を見ます
＊両手は、自然に下におろします。

体　重
＊半袖短パンで、くつ下を脱いで計測します。
＊体重計の中央に静かにのります。

視　力
＊右眼から測定します。ランドルト環の切れているところをはっきりと言いましょう。（例：「右」「下」「わかりません」など）
＊目を細めたりしないで両眼をあけたまま、測定しない方の目は手で覆い、検査を受けます。
＊めがねを使用している人は裸眼視力と矯正視力を測ります。
検査を受ける前に、必ずめがね・コンタクトレンズを使用していることを申し出てください。

聴　力
＊右耳から測定します。２種類の音を流しますので、音が流れている間は手元のボタンを押し続けてください。