



令和3年4月8日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

# 身体計測のお知らせ

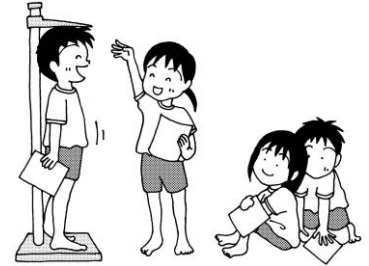
下記の日程で身体計測を行います。昨年と比べて自分の体がどのぐらい成長したか、バランスよく成長しているかを確認しながら受けてください。

## 1. 日時

2年生：令和3年4月9日（金）2～4校時

3年生：令和3年4月13日（火）1～3校時

1年生：令和3年4月14日（水）1～3校時



※今年度は他の検診と同じように、授業中にクラスごと会場に呼んで実施します。

2. 検査項目 聴力・身長・体重・視力（2年生は聴力検査は実施しません）

3. 検査場所 聴力→保健室 身長・体重→第2美術室 視力→会議室

## 4. 当日の流れ

- ①朝の会で「身体計測の記録」を配布。名前を書く。
- ②クラスで順番がきたら、「身体計測の記録」・メガネ（使用している人）を持って保健室前に行く。※男子から保健室へ行く。部屋には5人ずつ入る。
- ③保健室→第2美術室→会議室の順で回る。（2年生は第2美術室→会議室）
- ③測定場所では、男女別の出席番号順に並んで、静かに座って待つ。
- ④視力検査が終わったら、すみやかに教室に戻る。（「身体計測の記録」は先生に渡したままにする。）

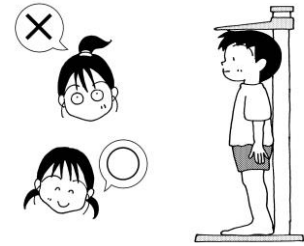
## 5. 注意事項

- ①当日はジャージ登校です。（2年生は体操着を持ってきてください。）
- ②メガネを使用している人（時々メガネを使用している人も含む）は、メガネを持ってくる。
- ③整列指導の先生や、測定場所の先生の指示に従いましょう。
- ④待っている時や測定中は、私語禁止。マスク着用。
- ⑤視力検査では1人1枚、遮眼器の代わりに黒画用紙を使用します。使用後は測定場所にあるゴミ袋に捨ててください。
- ⑥三密を避けるように、少人数で間隔をあげ、換気をしたうえで実施します。すみやかに行動するよう、協力してください。

# 計測の仕方

## 〈身長〉

- ① かかと、背中、おしりの3カ所を身長計の柱につける。
- ② かかとはそろえる。
- ③ 両手は自然にたらす。
- ④ まっすぐ前をみてあごをひく
- ⑤ 女子の髪型は右図のように上に結ばないようにする。



## 〈体重〉

- ① はかりの中央に静かに乗る。
- ② はかりに乗ったら静止する。

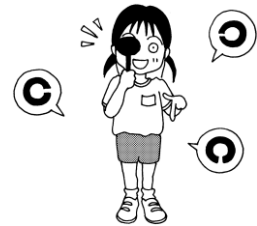


## 〈視力〉

「0.3」「0.7」「1.0」の3つの視標を使って検査します。

### 右目から検査します

- ① 視力表より5mのところ立つ。
- ② 両目を開けたまま左目を遮眼器で隠す。
- ③ 右の目で視力表のC（ランドルト環）があいている向きを言う。
- ④ 左目も同様に検査する。



同一視標を3個判別できれば、その視力となる。

- ⑤ コンタクトを使用している人は「コンタクトです」と検査者に伝える。

※メガネやコンタクトを使用している人は、矯正視力のみを測定します。ふだんメガネを使っている人は、持ってきてください。

## 〈聴力検査の受け方〉

- ① 右耳にしっかりとレシーバーを当て、左手に合図ボタンを持ちます。
- ② レシーバーから「ピー」という音が聞こえたらボタンを押します。
- ③ 音がしている間はボタンを押し続け、聞こえなくなったらボタンを離します。
- ④ 左耳も同様に行います。

