

4月30日(水)に身体計測・スポーツテストがあります!!!

身体計測では、身長・体重・座高・視力・聴力を計測します。

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 4月30日(水) 1~4校時

2. 服装 ジャージ登校

身長・体重・座高は体操着で裸足になります。

聴力・視力は体操着、またはジャージで受けます。

4. 受け方

①1班6名以下の男女別の班で各測定場所を回ります。班長を先頭に回ります。

(最初の種目は決められているので、確認しましょう)

②班長は測定する順番に「健康カード」をそろえて、チェック表と一緒に管理してください。

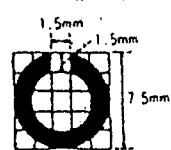
③すべて終了した班は教室でアンケートなどを記入して、静かに待ちましょう。

視力検査

視力表(ランドルト環)を使ってどのくらい見えるかを片目ずつ調べます。

<受け方>

- ① テープの貼っている位置に立つ。
- ② 右目から検査します。
左目は置いてある紙でかくします。
*両目は開けた状態で目をかくします。
- ③ 左目を検査します。



▲ランドルト環
(5m用1.0の
視標)



目を強く押
さえないよ
うに気をつ
けよう!

5m



[メガネ・コンタクトレンズを使用している生徒へ]

☆メガネを使用している人は必ずメガネを持参してください。

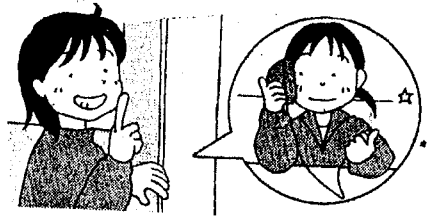
☆メガネ・コンタクトレンズを使用している人は使用していることを担当の先生に伝えてください。使用したまま矯正視力のみを検査します。

聴力検査

普段の生活では耳が聞こえにくいということはなかなか気がつきません。健康診断では、オーディオメーターという機械を使って片耳ずつ調べます。

<受け方>

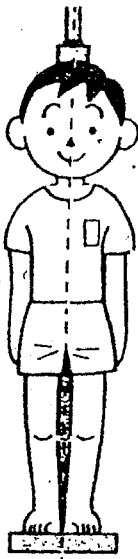
- ① レシーバーを右耳に当て、ボタンを持ちます。
- ② 音が聞こえたらボタンを押します。聞こえている間はボタンを押し続けてください。音が聞こえなくなったらボタンをはなします。(音は2種類あります。)
- ③ 次に左耳を検査します。



とても小さい音で検査します。
静かに待ちましょう。

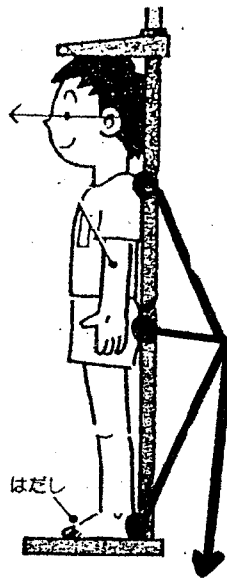
皆さんがとても気になる身長。正しい値を知るためにいくつかのポイントを教えましょう！

身長



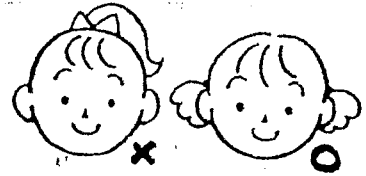
体の中心と柱の中心が重なるようにします。

軽くあごをひいて目と耳がまっすぐになるようにしましょう。

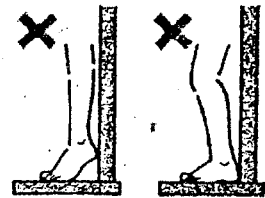


背中・おしり・かかとの3か所を柱につける。

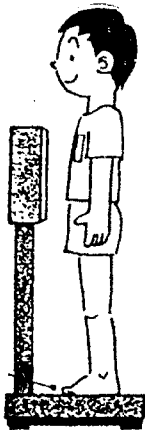
髪を結ぶ時は頭の上や後ろで結ばない。



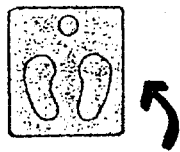
背伸びをしたりひざを曲げたりしない。



体重

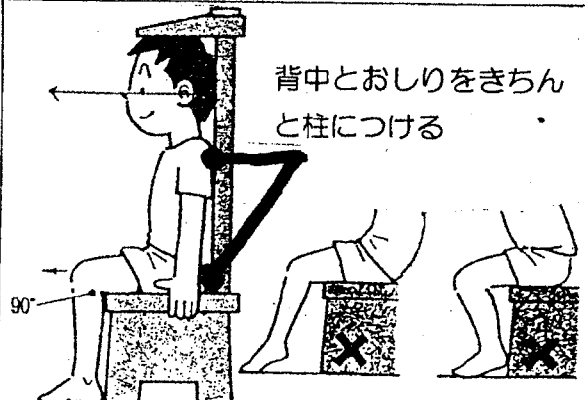


乗り降りには静かにする。乗ったら動かないこと。(体重計の値が動き正しい値がよめません。)



体重計の真ん中に乗りましょう。

座高



おしりをずらしたり、前かがみにならないようにして、深く腰かけましょう。