

保健だより

平成27年4月16日（木）石神井南中学校 保健室NO. 2



4月17日（金）は身体測定があります！

大きく成長するこの時期、今の体の様子を知らう！

〈 準備するもの 〉

服 装：体育着

めがねを持っている人は忘れずに持ってこよう！

前日は、お風呂に入って体を清潔にしよう。

○ 当日の動き ○

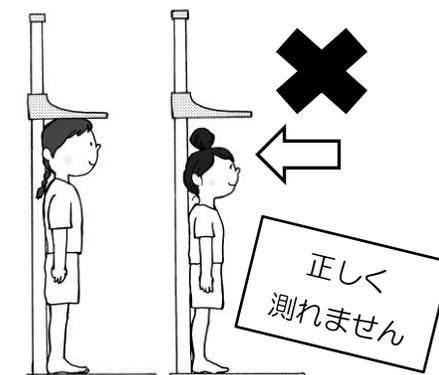
		順番		
		1	2	3
1年	男子	新体力テスト 体育館	身体測定	新体力テスト 校庭
	女子	新体力テスト 体育館		
2年	男子	新体力テスト 校庭	新体力テスト 体育館	身体測定
	女子			
3年	男子	身体測定	新体力テスト 校庭	新体力テスト 体育館
	女子			

守ってほしいこと

- 見 ない → からだの情報は個人情報です。しつこく聞いたり、のぞきこんだりするのはやめましょう。
- 気にしない → 一人ひとり違っているのはあたりまえのことです。
「みんなより大きい」「みんなより小さい」と周りと比較して不必要に悩む必要はありません。人それぞれ成長する時期に個人差があります。
自分の成長を確認してください。
- 言 わない → 他の人から見たらどうってことないと思えることでも、本人はとても気にしていることがあります。
不用意に友達のからだについてあれこれ言うのはやめましょう。

身長 測定場所：会議室

- ①上履き・靴下を脱ぎ、身長計の足形に合わせる。
 - ②手は自然におろし、あごを引いてまっすぐ立つ。
 - ③背中・おしり・かかとの3カ所が柱に接するようにする。
- *髪の毛は頭の上や後ろにないように結びましょう。



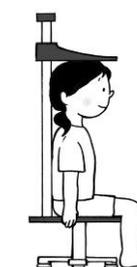
体重 測定場所：会議室

- ①上履き・靴下を脱ぎ、静かに体重計の中央にのる。
- *体育着の500gは引いてあります。



座高 測定場所：1F 会議室

- ①ひざの関節は直角になるように深く腰かける。
- ②背中とおしりは柱に接するようにする。
- ③あごを引いて、まっすぐ前を見る。



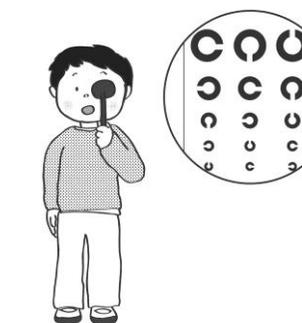
視力 測定場所：1F 視聴覚室

- *めがねをかけている人はかけたまま行きます。
*コンタクトレンズをつけている人は記録者に伝えてください。
- ①右目→左目の順で測ります。
 - ②両目を開けたまま遮眼器で片目をおおいます。
 - ③指標4つのうち、3つが正しく判断できれば、その判定となります。



視力は4つに分けて判定されます。

- A (1.0以上)：日常生活を送る上で十分な視力
- B (0.7~0.9)：視力低下に注意
- C (0.6~0.3) } ものが見えにくいと感じませんか？
- D (0.3未満) } 眼科を受診しましょう。



聴力 測定場所：3F 被服室 ※1. 3年生のみ

- ①右耳→左耳の順で検査します。
- ②音が聞こえたら、その間はずっとボタンを押し続け、音が聞こえなくなったら指をはなす。
とても小さい音を聞く検査です。待っている時は静かにしてください。

