

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和5年4月10日

……11日(火)に身体計測を行います！……

みなさんは、今、からだが大きく成長する時期を迎えています。自分自身のからだの成長に関心を持つことは、とても素晴らしいことです。でも、なかには友達と比べて身長が低い、体重が重い・・・などと、気にしてしまう人もいます。からだの成長には個人差があります。大切なのは、その人なりにバランスよく成長しているかどうかということです。

この身体計測を、自分のからだに関心を持つ機会にし、積極的に参加しましょう。

| | | | |
|-------------|-----------------------|-------------|-------------------|
| <u>1 日時</u> | 4月11日(火) | <u>2 会場</u> | <u>格技室</u> ：身長・体重 |
| | <u>2校時</u> ：3年 9：45～ | | <u>多目的室</u> ：視力 |
| | <u>3校時</u> ：1年 10：45～ | | <u>第一理科室</u> ：聴力 |
| | <u>4校時</u> ：2年 11：45～ | | |

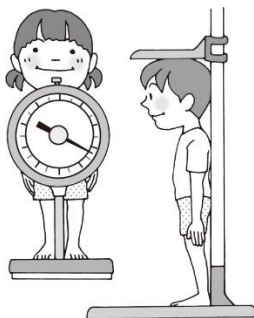
3 服装 体育着・ハーフパンツ・(ジャージ) ☆この日はジャージ・体育着登校です。

4 持ち物 メガネをしている人はメガネを忘れずに持ってきてください

5 計測時の注意 ☆受ける前に記録の先生に出席番号と名前を伝えてから計測すること。

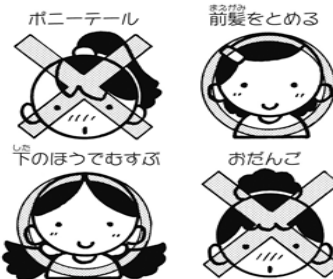
身長・体重・・・背中、おしり、かかとをしっかりつけ背筋を伸ばし前を見る。

★ 身長と体重を同時に測定します。身長体重計は体重の数値が定まったところで身長を自動で計測するのでしばらく動かないこと!!



※身長・体重は靴下をぬぐ。

健康診断のときは
じゃまにならない
髪型で！



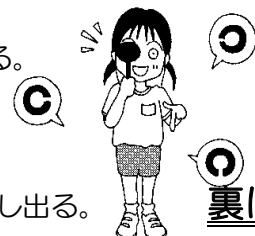
<視力の結果>

- ◆1.0の指標が読める → A
- ◆0.7の指標が読める → B
- ◆0.3の指標が読める → C
- ◆0.3の指標が読めない → D

視力・・・右眼→左眼の順に測定。上、下、右、左と大きな声で答える。

★コンタクトレンズ使用者は装着したまま矯正視力のみを測定する。

★メガネ・コンタクトレンズを使用している人は、順番がきたら必ず先生に申し出る。



裏に続く!!

聴力 (1年・3年) 耳の掃除をしっかりとってきてください!!

(耳あかがつまっていると音が聞こえないときがあります)

※2年は聴力検査を行いません

聴力検査では、学校や普段の生活の中で、耳が十分に聞こえているかどうかを検査します。

音には、「高さ」や「強さ」などの性質があり、高さはヘルツ(Hz)、強さはデシベル(dB)という単位で表されます。聴力検査では、オーディオメータという検査器具を使い、ふだんの生活の中で耳が十分に聞こえているかをみます。高音と低音の2種類の音について調べます。

☆最初は、**右耳**から、次に**左耳**を検査します。☆レシーバーを耳にきちんとあてます。

☆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。



- 検査のときは、髪が耳にかからないようにしましょう。
- とても小さな音を聞く検査です。ろうかでは静かに待ちましょう!!

- 6 計測順序
- ①記録用紙を持ち、男女別出席番号順に並び移動する。(クラス男女別で行動)
 - ②集合時間にそれぞれの最初の測定場所に移動し、番号順に測定する。
 - ★測定する順番がきたら、出席番号と名前を記録の先生に伝えること。
 - ③すべての計測が終わったら、学年の階で手を洗い、教室にもどる。

| | | |
|---------------------|----|--|
| 1年 集合時間 10:45 | 1組 | 男子 多目的室 視力 → 第一理科室 聴力 → 格技室 身長・体重 女子 格技室 身長・体重 → 多目的室 視力 → 第一理科室 聴力 |
| | 2組 | 男子 第一理科室 聴力 → 格技室 身長・体重 → 多目的室 視力 女子 格技室 身長・体重 → 第一理科室 聴力 → 多目的室 視力 |
| | 3組 | 男子 多目的室 視力 → 第一理科室 聴力 → 格技室 身長・体重 女子 格技室 身長・体重 → 多目的室 視力 → 第一理科室 聴力 |

| | | |
|---------------------|----|--|
| 2年 集合時間 11:45 | 1組 | 男子 多目的室 視力 → 格技室 身長・体重 女子 格技室 身長・体重 → 多目的室 視力 |
| | 2組 | 男子 多目的室 視力 → 格技室 身長・体重 女子 格技室 身長・体重 → 多目的室 視力 |



| | | |
|--------------------|----|--|
| 3年 集合時間 9:45 | 1組 | 男子 多目的室 視力 → 第一理科室 聴力 → 格技室 身長・体重 女子 格技室 身長・体重 → 多目的室 視力 → 第一理科室 聴力 |
| | 2組 | 男子 第一理科室 聴力 → 格技室 身長・体重 → 多目的室 視力 女子 格技室 身長・体重 → 第一理科室 聴力 → 多目的室 視力 |