

保健だより ～健康診断～



平成 30 年 5 月 1 日
札幌市立八軒中学校保健室
No. 5

5/2(水)は発育測定です！

1. 登校時間と下校時間

	男 子		女 子	
	登校時間	下校時間	登校時間	下校時間
保健体育委員	8 : 40	10 : 20	10 : 20	12 : 10
1年生	9:00	10:10	10:30	11:40
2年生	9:00	9:40	10:30	11:10
3年生	9:00	9:40	10:30	11:10

時間をしっかり確認しておきましょう



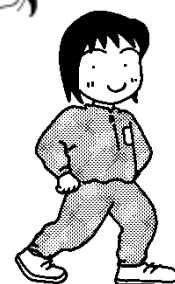
2. 集合場所……… 体育館（7組は、7組教室集合）

体育館に、ステージ側を向いて、
出席番号順に並びます。
並ぶ場所は、分かるように表示します。



3. 服装……… ジャージ上下・Tシャツ・ハーフパンツ

- * 二計測は、Tシャツ（体育時のもの）・ハーフパンツで測定します。
- * 靴と靴下は、脱いで計測を受けます。
（整列した場所で、素早く脱ぎ着します。荷物もその場に置きます）
- * 女子は、身長を測る時に、邪魔にならない髪型にしましょう。



4. 持ち物………

メガネ・コンタクトをしている人は、使用した状態で検査しますので、忘れずに持ってくること。

5. 検査の一日の流れ

- ① 登校（自分の登校時間と場所をしっかりと確認しよう）
- ② 学級代表から健康カードを受け取り、諸注意を聞く
- ③ 検査を受ける
- ④ 全ての項目を受け終わったら、健康カードを学級代表に渡す
（学級代表は、番号順にそろえて、提出）
- ⑤ 午後の課題を受け取ったら、下校



6. 検査の順番と会場

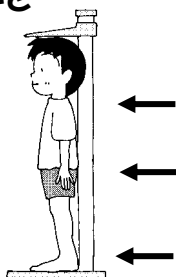
学級・学年	順 番 ・ 会 場
1-1・2	①聴力（第一音楽室）→②二計測（体育館）→③視力(体育館)→ ④課題を受け取り下校
1-3・4・5	①聴力（第二音楽室）5組は2教室に分かれて検査→②視力(体育館)→ ③二計測（体育館）→④課題を受け取り下校
2年生	①二計測（体育館）→②視力（体育館）→③課題を受け取り下校
3年生	①視力（体育館）→②二計測（体育館）→③課題を受け取り下校
7組	①視力（7組教室）→②二計測（体育館）→③1年生聴力は、後日

7. 検査の正しい受け方

身長

背中・おしり・かかと
を柱につけて、
あごを引きます。

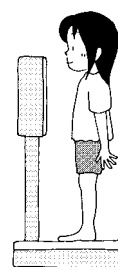
まっすぐ前をみて
手は、横に



体重

台の真ん中に
静かに乗ります。

体がぐらつくと
計れません。
ぴたっと止まって！



視力

- ・ **右→左**の順に検査しますので、
まず、左を先にかくしてください。
- ・ かくした目も開けて検査を
受けましょう。細めてもダメです
- ・ メガネ・コンタクトの人は、
かけたまま検査します。忘れずに！



聴力（1年生のみ）

右→左の順に検査をします。

- ① ヘッドホンをして、ボタンを持ちます。
- ② 音が聞こえたら、
ボタンを押します。
- ③ 反対も検査して終わり
お話は禁止です！！



* 保健室から *

明日は、学校にいる時間は、短時間ですが、自分自身の体の成長に目を向ける機会にしてほしいと思います。登校時間をしっかりと守って来てください。登下校にも、十分気をつけてくださいね！