

# ほけんだより

平成 28 年 (2016 年) 4 月 26 日 (火)

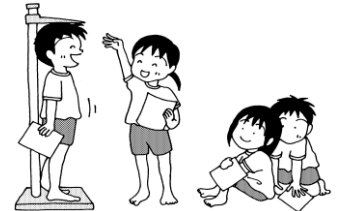
札幌市立栄南中学校 保健室

～ 健康診断号 ～

## 4月27日(水)は身体測定です!

### 1. 日程

27日(水) 1時間目 視力検査(男女)・身体測定(男女)



### 2. 服装・持ち物

#### 27日(水)はジャージ登校です

(中に体育時のTシャツ・ハーフパンツを着用してください。計測はTシャツ・ハーフパンツで行います。)

\*脱いだジャージを入れる袋(必要な人)。

\***めがね・コンタクト**をしている人は、**使用した状態の視力を検査**しますので忘れずに装着してきましょう。

\*靴と靴下は、脱いで計測を受けます。

\*女子は、身長を測る時に邪魔にならない髪型にしてきましょう。



### 3. 当日の流れ



- ① 朝学活で担任の先生から説明を聞き、健康カードを受け取りましょう。
- ② 他のクラスから連絡がきたら、健康カードを持って各多目的室で検査を受けましょう。健康カードは、各項目のページを開いて記録の先生に渡しましょう。
- ③ 検査が終わった人から健康カードを持って教室に戻りましょう。

## ※聴力検査(1年生のみ)は28日(木)の5時間目に行います

### 聴力

※ **右耳→左耳**の順に検査をします。

レシーバーを右、ボタンを左に持ちます。

- ① 音が聞こえたら、ボタンを押します。  
(音が聞こえている間は、ボタンを押し続けます)
- ② 反対側も同様に検査します。

※ 検査の妨げになるので、おしゃべりをしたり、音を出さないようにしましょう。



## 4. 正しい検査の受け方

### 身長

背中・おしり・かかとを柱につけて、あごを引きます。

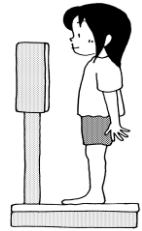
まっすぐ前を見て、手は自然にしましょう。



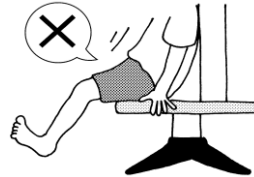
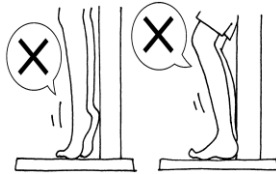
### 体重

台の真ん中に静かに乗ります。ぐらつかないように、静止しましょう。

※周囲の人は針が揺れるので、走らないようにしましょう。



### こんな測り方は、アウト！！



かかとを浮かせたり、柱にもたれかかったりしないようにしましょう。体重計には静かにのりましょう。

### 視力

※ **右目→左目**の順に検査します。(隠す方は逆です)

- 目を細めたり、身をのりだしたりしてはいけません。
- めがね・コンタクトの人は、装着したまま検査をします。忘れずに持参しましょう。
- 忘れた人は、後日再検査します。
- めがね・コンタクトをつけている人は、検査の時に先生に申し出てください。



### 前日は早めに眠って目を休めておきましょう！



目が疲れていると、ものの見え方が悪くなります。前日は、しっかりと眠って、目の疲れを十分にとりましょう。

いつもメガネをかけている人は、めがねを忘れないようにしましょう。

