

ほけんだよい

2025 年 5 月 1 日 発行
札幌市立前田中学校 保健室
NO. 2

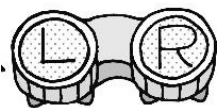


5月2日(金) 身体測定です！

身体測定は、1年に1回、自分の成長を確かめる大切な測定です。3・4時間目に全校一斉に実施するため、クラスごとに時間が決まっています。当日の動きや持ち物をしっかり確認しておきましょう。

当日は…

- ①ジャージ登校
- ②メガネ・コンタクトを使用して
いる人は必ず持って来る



髪型に注意！

ポニーテールなど頭の上で髪を結ぶと正しく測定できないので、この日は下の方で結ぶようにしましょう。



長袖ジャージも可

あとから着衣分を計算するので、測定の時も長袖ジャージのままでOKです。(測定のために半袖・ハーフパンツを着用してくる必要はありません。)

	時間	2計測(身長・体重) 格技場	聴力検査 特活室	視力測定 各教室
3 校 時	10:55～	3年1組・3年2組	6組(1・3年) →1年 1組～5組の順 (放送で呼び出 します)	2計測や聴力検査が当たっていない時 間帯に行く ※メガネやコンタクトを使用してい る人は、基本的につけたまま測定し ます。外した視力も測定したい人は、 測定の時に担任に伝えてください。
	11:05～	3年3組・3年4組		
	11:15～	2年1組・2年2組		
	11:25～	2年3組・2年4組		
	11:35～	6組		
4 校 時	11:55～	1年1組・1年2組	3年聴力検査 1組～4組の順 (放送で呼び出 します)	
	12:10～	1年3組・1年4組		
	12:25～	1年5組		

測定が
終わったら…

教室で自分の測定値を健康カードから「記録用紙」に書き写します。記録用紙は各自で持ち帰り、健康カードは提出します。



* 身体測定を受け方 *

2計測会場：1階格技場

■学級ごとに全員で移動

■終わった人から教室へ戻る

*ジャージ着用のまま測定します。

(Tシャツやハーフパンツで測定したい人は、教室で準備してから移動してください。)

*靴下は脱ぎません。(靴は脱ぎます)

- ①「かかと・背中・お尻」の3カ所をつける
- ②あごを引いて真っ直ぐ前を見る

身長



それぞれの計測場所が個別ブースになっているのは「人には知られたくない」「恥ずかしい」という気持ちを大事にするためです。

**「前の人が出たらブースに入る」
「のぞかない」**

ルールを守って、お互いのプライバシーを尊重しましょう。

体重



静かに
体重計
の中央
に乗る

■格技場は足音が響きます。移動も静かに協力してください。

■身長が昨年より小さかった場合は、担当の先生に話して再測定しましょう。

■当日欠席の場合は、後日保健室で測定します。(個別にお知らせします。)

視力測定会場：自分の教室

■教室で担任の先生が検査

■メガネ・コンタクトの人は装用したまま

- ① 健康カードの1年生：8ページ、2・3年生：6ページを開いて、先生に提出します。
- ②『遮眼子(目を隠す黒い棒)』で左目を隠し、右目から測定します。

***この時、隠している方の目も「つぶらない」ように!!**

- ③見え方(上・下・左・右)は、「ジェスチャー」と声の両方で答えます。
- ④左目も同じように測定します。
- ⑤測定が終わったら、自分の健康カードを受け取って自席へ。
- ⑥遮眼子は担任の先生が回収します。



聴力検査会場：特活室(3階)

■1・3年生の検査

- ① クラスごとに移動し、会場では静かに待機します。
- ② 健康カードの1年生：7ページ、3年生：5ページを開いて先生に渡してからイスに後ろ向きに座ります。
- ③ ヘッドフォンを耳にあてます。
- ④ 音が聞こえている間、手を上げます。(音は2種類)
- ⑤ 終わった人から健康カードを受取り、教室へ戻ります。

右が赤

左が青

