



札幌市立厚別中学校  
第4号 身体測定確認用  
令和8年4月27日(月)

4月の保健目標  
健康診断を積極的に  
受けて、健康につい  
て考えよう

**明日 4月28日(火)は身体測定です**

**時間**

1.2 時間目  
2年生は1時間目  
8:50から開始します

**服装**

ジャージ登校  
測定・検査はすべて  
ジャージ上下着用のまま  
2計測の時は靴下を脱ぎます。

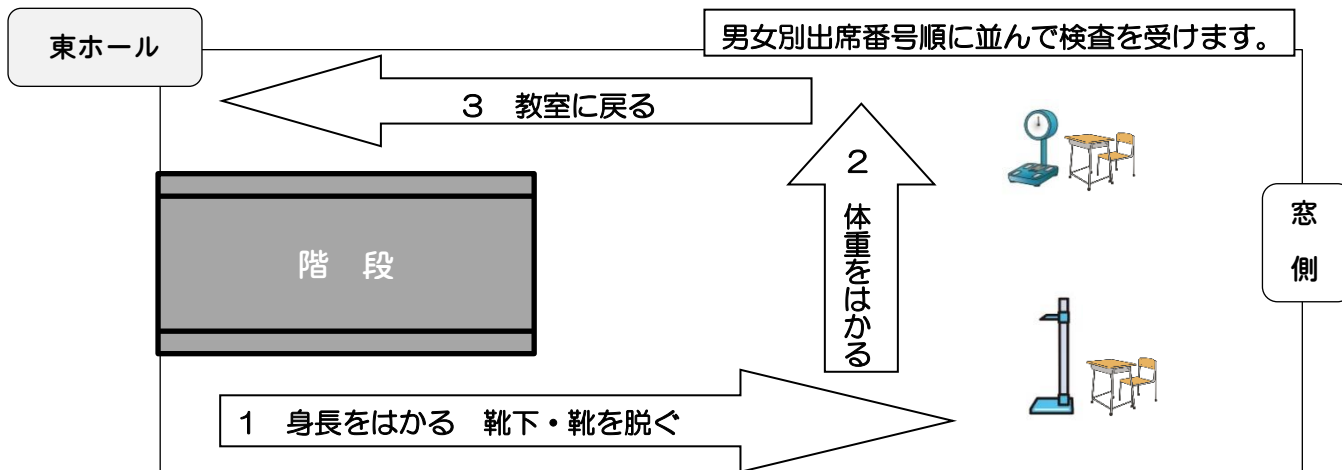
**持ち物**



メガネ(使用している人)  
やコンタクトレンズをして  
いる人はつけてくる。

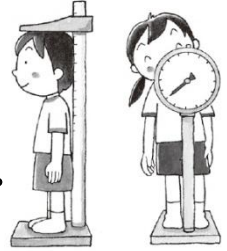
1年生男子	①二計測(全員) [4階東ホール]	②視力検査(1.2組) [1.2.3組教室]	③聴力検査(1.2組) [多目的室]
		②聴力検査(3.4組) [多目的室]	③視力検査(3.4組) [1.2.3組教室]
1年生女子	①視力検査(1.2組) [1.2.3組教室]	②聴力検査(1.2組) [多目的室]	③二計測(全員) [4階東ホール]
	①聴力検査(3.4組) [多目的室]	②視力検査(3.4組) [1.2.3組教室]	
2年生男子	①二計測[3階東ホール]		②視力検査[各教室]
2年生女子	①視力検査[各教室]		②二計測 [3階東ホール]
3年生男子	①二計測(全員) [2階東ホール]	②視力検査(1.2組) [1.2.3組教室]	③聴力検査(1.2組) [図書室]
		②聴力検査(3.4組) [図書室]	③視力検査(3.4組) [1.2.3組教室]
3年生女子	①視力検査(1.2組) [1.2.3組教室]	②聴力検査(1.2組) [図書室]	③二計測(全員) [2階東ホール]
	①聴力検査(3.4組) [図書室]	②視力検査(3.4組) [1.2.3組教室]	

◎7組は2階で計測と1.3年生とも図書室で聴力検査、視力検査は7組教室で行います。



## 確認と注意

- 健康カードを自分で持ち、それぞれの検査のページを開いて担当の先生に渡してください。他の人の健康カードと取り違えないように注意しましょう。
- 2計測では靴下を脱いで測ります。靴下は教室で脱いで、靴だけ履いて移動しましょう。
- 移動中や測定を行う場所では、私語はしないで検査や測定を受けましょう。
- コンタクトレンズを使用している人は、視力検査のときに担当の先生にコンタクトレンズを使用していることを必ず伝えてください。  
また、授業中だけメガネをかけている人もメガネを忘れずに持ってきてください。
- 欠席した場合は後日測定・検査を行います。



## 測定・検査の受け方

**POINT** 二計測…身長・体重を測って体の成長具合を調べます

**身長**

- ・前を向いてあごを引く
- ・背中、お尻、かかとを柱につける
- ・手は体の横におく

**体重**

- ・体重計の真ん中に立つ
- ・手は体の横におき  
じっとする

体重は、ジャージの重さを  
あらかじめ引いてあります

髪の毛の長い人は、頭の上や後ろで結ばないようにしましょう

低くはなして  
髪を結ぶように

**POINT** 視力検査…普段の生活や勉強に必要な視力があるかどうかを調べます

- ・検査は右眼→左眼の順です。指先を丸めて手のひらを軽く目にあて左眼をかくし、円の切れている方向を指で示します。
- ・次に右眼をかくし、左眼も同じように検査します。
- ・メガネやコンタクトをつけている人は、はずさずにそのまま調べます。授業中だけ眼鏡をかけている人は、裸眼とメガネの両方切れている方向を指で示す検査します。

**POINT** 聴力検査(1.3年生)…聞こえにくい音がないかを調べます

- ・検査は右耳→左耳の順です。
- ・ヘッドホンをして検査を行います。
- ・音がきこえている間、手をあげます。きこえなくなったら、手をさげてください。
- ・右耳が終わったら左耳の検査をします。
- ・検査中はもちろん、待っている間も静かにしましょう。



明日の測定結果を記録してみよう!

どのくらい伸びたかな?

去年		今年
[ ]	cm	[ ]
→		
[ ]	kg	[ ]
→		
[ ]	kg	[ ]

