

# ほけんだより

令和7年4月30日(水)  
札幌市立平岡中学校  
保健室【N0.4】

## 明日は身体計測と視力検査などがあります

### ● 健康診断の内容と会場 ●

身体計測(身長・体重) : 体育館 視力検査 : 各教室  
聴力検査(1、3年生) : 1・2組→第1音楽室  
3・4・5組→第2音楽室 ※8組は分かれて使用



### ● 当日の流れ ● 体育館には放送で指示が入ったら移動

	1年	2年	3年	8組
朝学活	*健康カードの配付・視力検査の会場設営<各教室>			
1校時	①身長・体重<体育館> 出席番号前半→後半 ②聴力検査 (1・2組は1音で、 3・4・5組は2音) 出席番号前半→後半	①視力検査<教室> ②身長・体重<体育館> 出席番号前半→後半	①視力検査<教室> ②身長・体重<体育館> 出席番号前半→後半 ③聴力検査 (1・2組は1音で、 3・4組は2音) 出席番号前半→後半	①身長・体重<体育館> ②聴力<空いている音楽室に分かれて> ③視力<教室>
2校時	③視力検査<教室> 出席番号後半→前半	(学活)		
3校時				

- \*1年生の出席番号前半の生徒は朝学活終了後、健康カードを持って整列、体育館へ移動してください。
- \*時間は多少前後します。体育館へ呼ばれたらクラスごとに会場まで移動しましょう。保健委員がいる場合は、先導してください。

聴力検査は、身体計測が終わった8組と1年1・3組の出席番号前半の生徒のみ、体育館から音楽室へ直接移動してください。その他のクラスは教室へ戻り、連絡を受けたら移動しましょう。

### ● 服装 ●

**当日は全員ジャージ登校です!**

(中は体育時のTシャツ)

- \*身体計測ではジャージ上下のまま測ります。  
(短パン不可)

重さを引く関係から体重の計測時だけは、必ずジャージ上下を着てください。視力検査や聴力検査は、短パン・TシャツでOKですが、忘れずにジャージ上下を持参しましょう!

### ! 注意事項 !

- ・移動の際は、整列して静かに動きましょう。
- ・体育館では検査を受けたかクラスごとに確認してから教室にまとめて戻ります。自分の計測が終わっても待機しててください。(聴力検査は終わった人から静かに戻ります)

全校で動くため、皆さんの協力が必要です。よろしくお願ひします! 裏面もお読みください。

# 【身体計測の受け方】

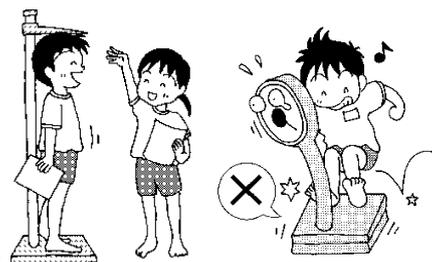
毎年行われる身体計測。今年も、しっかりとポイントを押さえて、正しく計りましょう。  
2計測は「ジャージ上下」を着たまま測定します。忘れずに持ってきてください。

## 身長

- ・上靴を脱ぎ、背筋を伸ばす。(靴下は脱がない)
- ・身長計に後頭部・背中・おしり・かかとがつくように立つ。まっすぐに前を見てあごを引き、腕は横にたらす。
- ・髪の毛が長い人は、頭の上や後ろで結ぶと身長が正しく測定できないため、横でまとめるなど工夫してきてください。

## 体重

- ・上靴を脱いで、静かに体重計に乗る。(靴下は脱がない)
- ・測定が終わるまで動かないでください。



## 視力検査



メガネ・コンタクトレンズを使っている人は、メガネ・コンタクトレンズをしたままの視力を測ります。

- コンタクトレンズ使用者は、検査前に必ず検査をする先生に申し出てください。
- 輪の切れ目がどちらを向いているかを、指ではっきりと示しましょう。(隠している目は開いたままにします)
- 右目→左目の順に検査をします。

A→1.0以上      C→0.6~0.3  
B→0.9~0.7      D→0.3未満

## 聴力検査

- ・右耳→左耳の順に2種類の音が聞こえるかの確認を行います。
- ・ヘッドホンに耳を当て、音が聞こえたらボタンを押してください。

★他の人からみたらどうってことないと思えることでも、本人はとても気にしていることがあります。不用意に友だちのからだについてしつこく聞いたり、健康カードをのぞきこんだりするようなことはやめましょう。

★ 一人一人違っているのは当然のことです。「みんなより大きい」「みんなより小さい」と悩まないでください。そのままの姿があなたの個性なのです。

## 保護者の皆さまへ

- ・今年度も、身長の伸びや体重の増減などについて、札幌市が定めた基準に当てはまるお子さまには、成長曲線と「医療機関への相談のお勧め」を配付いたします。経過観察中などで、成長曲線についてのお知らせが不要な場合は、ご連絡ください。
- ・視力検査はB以下の生徒全員に後日、黄色のお知らせ用紙を配付します。その日の健康状態や矯正視力の合わせ方なども関係しますので、受診はお子さまとご相談ください。受診された場合は、お知らせ用紙の下部にある連絡書のご提出をお願いいたします。また、現在通院中、または定期的に検査を受けているお子さまは連絡書提出のために改めて受診する必要はございません。保護者の方が連絡書に通院中の様子や病院名などを記入して、ご提出ください。