



2024. 4. 25

No. 2

稲積中学校



★新学が始まって約3週間。新しい出会いはありましたか？

新しい環境に慣れるまでには時間のかかる人もいると思いますが、「全然平気！」という顔をしている周りの人も、心の中は、「なかなか馴染めない…」とドキドキしているかもしれません。「みんな同じなんだ！」と思うと、ちょっと心が軽くなりませんか？

★さて、新学期の生活がちょっと落ち着いてきて疲れが出てくる頃…明日の身体測定が終わると、楽しみにしていたゴールデンウィーク（GW）が始まります。今年は、「3日休んで3日登校」そして、「4日休み」。長いお休みではありませんが、睡眠を多くとる、美味しいものを食べる、部活を楽しむ、好きなことをして過ごすなどでリフレッシュして、また5月から元気に頑張れるようにエネルギーをチャージしておきましょう。

明日は身体測定！ジャージ登校です！

日時 4月26日（金）1年生：3時間目 2・3年生・6組：4時間目

服装 ジャージ登校（ジャージの下は学校指定のTシャツ着用、ハーフパンツは不要）



持ち物 普段めがねを使用している人はめがねを忘れずに！コンタクトレンズの人は装着して登校する。

検査項目と会場

- 二計測（身長・体重） 1年生：4階多目的室 2年生：3階多目的室 3年生・6組：2階会議室
- 視力検査 全学年：自分の教室

検査の流れと注意事項 教室で視力検査を行い、同時に二計測を行います。

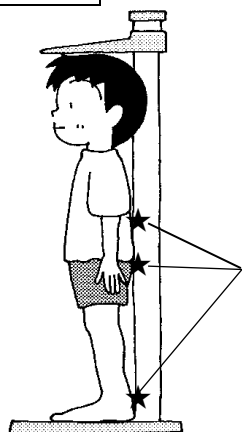
- ポイント1…** 二計測を受けに行くときは、健康カードを持って、学級代表先頭で会場に移動します。（男女別・出席番号順）終了後は、終わった人から静かに教室に戻ります。
- ポイント2…** 二計測は、ジャージ上下を着用したまま、靴下をはいたままで測定します。（Tシャツで測定してもいいですが、その場合は教室でジャージを脱いできてください。）
上靴は、会場にいる先生の指示に従って壁側に置いてください。
- ポイント3…** 視力検査では、今年も新型コロナウイルス感染予防のため、ディスポしゃ眼子（目を隠すもの、一人1枚）を使用します。また、コンタクトレンズを使用している人は、検査のときに必ず自分で先生に伝えましょう。

確認！【保体常任委員のみなさんへ】

- *保体常任委員は、今日の放課後、担任の先生から視力検査セットを受け取り、視力検査の準備（テープ貼り）を忘れずに行ってください。（保体常任委員会で配付したプリントを参考にしましょう。）
- *明日、視力検査が終わったら、床に貼ったビニールテープを剥がしてください。

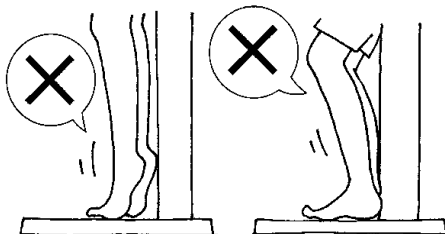
★身体測定の受け方～ワンポイントアドバイス★

身長

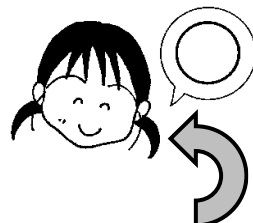
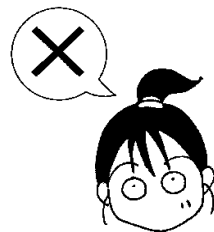


せなか・おしり・かかとが
きちんと柱にくっつくように
します

- ★靴下をはいたままで受ける。
- ★あごをひいて肩の力を抜き、腕はまっすぐ下にします。



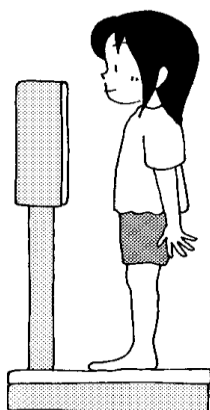
- ★背伸びをしたり、ひざを曲げたりは反則！



ポイント

- ★髪の毛を結ぶときは、頭の上や後ろにこないように！
身長が正しく測れません。

体重



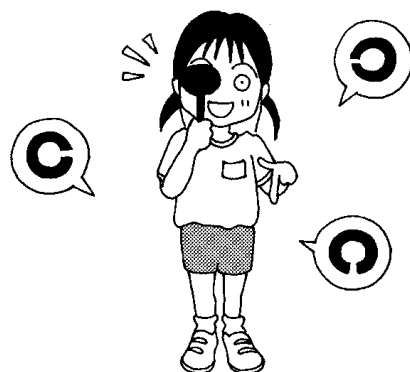
- ★靴下をはいたままで受ける。
- ★乗り降りには静かに。



- ★体重計の上ではあばれないように。

視力

- ★右眼→左眼の順に検査。



- ★眼鏡・コンタクトレンズを使用している人は忘れないように！
- ★コンタクトレンズを使用している人は、検査時に担任の先生に申し出る。

待っているとき、移動するときは…

- ★計測する人以外は、静かに！ 距離をとって！待つ。
- ★視力検査は自分の順番がくるまで静かに待つ。
- ★健康カードを記録の先生に渡すときは、記録のページを開いて渡す。
- ★廊下を移動するときは、大きな声で話をしたり、走ったりしない。



待っている時は、静かに！
距離をとって！

