

保健だより*

2025年4月25日
札幌市立宮の丘中学校・保健室
<1年生用>

4/28(月)は、ジャージ登校です。

身長・体重の計測、視力検査を行います。

身体計測は、バランスよく成長しているかなどを知るために、視力検査は、今の視力が日常の学習や生活に支障がないかどうかを知るためにを行います。ぜひ、自分の成長や体の様子を知って、健康管理に活かしてください。

○ 時間/会場/順番

項目	時間	会場	順番
視力検査	6校時	各教室	1組から2計測を行います。
身体計測		視聴覚室	



○ 注意すること(服装・髪型など)

- 計測は、**上はTシャツ、下は長いジャージ、靴下ははいたまま**で行います。
上のジャージは教室で脱ぎましょう。
- 女子は、頭の上や後ろで髪を結ぶとうまく測定できません。
- めがねやコンタクトレンズ**を使用している人は、用意を忘れないでください。
- 検査の時は「メガネです」「コンタクトレンズです」と伝えましょう。



○ 当日の流れ

- 昼休み : 健康カードと記録用紙の配布。流れの確認。
- 6校時 : 計測(身長・体重)



- 開始時間になったら、1組は健康カードを持ち、代表生徒を先頭に視聴覚に向かいます。
※ 他の学級は、2計測の連絡があるまで教室で視力検査を行います。
※ 廊下・会場では静かにしましょう。
- 視聴覚室内でAとBの2カ所に分かれて計測します。最初は、AとBの場所に6人ずつ並びます。その後は1人出てきたら1人中に入ります。
- 身長・体重は上靴を脱いで計測します。自分の前の人が計測している間に靴を脱ぐ準備をしておいてください。
※健康カードの1・2ページを開いて、静かに待ちましょう。
- 計測後は、上靴をはいて教室に戻ります。
- 記録用紙に2計測結果、視力検査結果を記入して自宅に持ち帰ります。結果を保護者にみせてください。
- 視力検査は自分の教室で受けます。

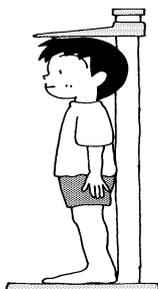
- 記録用紙へ記入が終わったら、健康カードは担任の先生に渡します。

- ## ○ その他
- 前日の夜は、お風呂に入るなどして体を清潔にしておきましょう。
 - 身長や体重が昨年度より大幅に減っている、視力が急に悪くなっているなど、気になることがある場合は、保健室に知らせください。

ポイントを覚えて、
スムーズに受けましょう！

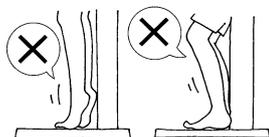
測定・検査のポイント

- 健康カードは12ページを開き、先生が記録しやすいように渡してください。
- おしゃべりはやめましょう。



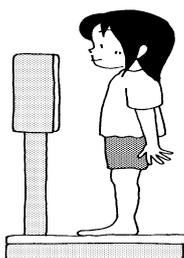
身長

- ① 背中・おしり・かかとの3点を身長計の柱につける
- ② 両手は自然におろす
- ③ まっすぐに前を見て、少しあごをひく（耳と目が水平になるように）



◇背伸びはしないように

◇女子の髪型は測りやすいように工夫しましょう

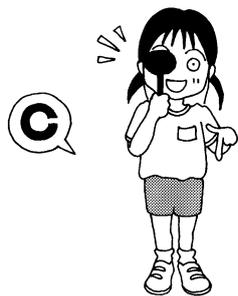


体重

- ① 体重計の中央に静かにのる
- ② 測定が終わるまで動かない



◇静かに乗る



視力検査 (各教室)

- ① 立ち位置に足を合わせる
 - ② 両眼を開けたまま、配布された黒い色画で左眼をおおい、右眼の視力を検査する
 - ③ 次に左眼を検査する
- ※メガネ・コンタクトレンズ使用者は、
矯正視力のみ検査します。
検査前に検査の先生に「メガネです」
「コンタクトです」と伝えましょう。



◇メガネ・コンタクトをしている人は、忘れずに！
視力は、メガネをしたまま、コンタクトをしたままで検査します。