



# ほけんだより

5月



札幌市立日章中学校  
2023年5月8日  
NO.3

## 明日（5月9日）は身体測定です

- 1 日 程：全学年1・2校時
- 2 検査項目及び検査会場：
  - ① 身長・体重（体育館）、視力（各教室）・・全校生徒
  - ② 聴力検査（特活室）・・1年生のみ
- 3 服装：体育時のジャージ上下とTシャツ（ハーフパンツは、はきません）  
髪をしばる場合は両サイドで二つに分けてまとめてください。
- 4 持ち物：授業中などに眼鏡を使用している人は、忘れず持ってきてください。



### 1 当日の流れ

- (1)朝学活 8：40～8：50 健康カードと遮眼子を受け取ります。
- (2)測定及び検査 8：55～10：40 視力は二計測及び聴力検査以外の時間帯に実施します。

#### (3)各学級の二計測測定及び聴力検査時間

|     |                                      |               |               |               |               |               |                |                 |                 |
|-----|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|
|     | 8:55<br>～9:05                        | 9:05<br>～9:15 | 9:15<br>～9:25 | 9:25<br>～9:35 | 9:35<br>～9:45 | 9:45<br>～9:55 | 9:55<br>～10:05 | 10:05<br>～10:15 | 10:25<br>～10:35 |
| 二計測 | 7組                                   | 3の1<br>3の2    | 3の3<br>3の4    | 3の5           | 2の1<br>2の2    | 2の3<br>2の4    | 1の1<br>1の2     | 1の3<br>1の4      | 1の5<br>1の10     |
| 聴 力 | 8:55～9:25                            |               | 9:25～9:55     |               | 9:55～10:25    |               |                |                 |                 |
|     | 1の1                                  |               | 1の3           |               | 1の5           |               |                |                 |                 |
|     | 1の2                                  |               | 1の4           |               | 1の7           |               |                |                 |                 |
| 視 力 | 各教室で、空いている時間に実施する。3校時開始までに教室の復元を終える。 |               |               |               |               |               |                |                 |                 |

時間は目安です。二計測は放送の指示で、聴力検査は誘導の先生の指示で検査会場へ移動します。

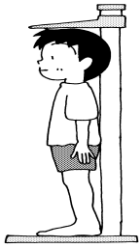
### 2測定・検査の受け方について

- (1)二計測（身長・体重）：体がバランスよく成長しているかを確認めます。

- ①全員が同じ条件で受けられるよう、服装は体育時のジャージ上下とTシャツです。  
（ハーフパンツは履きません）
- ②身長計と体重計は3台ずつあります。空いている場所を選んで並んでください。
- ③上靴は自分が測定する番になったら、測定器具の前で脱ぎます（靴下は脱ぎません）
- ④二計測が終わったら、健康カードを受け取り、学級ごとに静かに教室に戻ります。

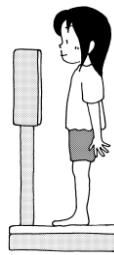
健康カードの12ページを開いて担当の先生に渡してください。

## ※身長



- 背中を伸ばして、背中、お尻、かかとがきちんと身長計の柱につくように立ちます。
- 肩の力を抜いて、両腕はまっすぐ下におろします。

## ※体重



- 体重計の中心に静かに乗り、体重計の上では動かないでください。
- 降りる時は静かにゆっくり降りてください。

## (2)視力検査：ものを見る力がどれくらいあるのかを調べます。

①眼鏡、コンタクトレンズを使用している人は使用したままの矯正視力のみを検査します。

眼鏡を使用している人は、眼鏡を忘れずに持ってきてください。

②遮眼子（検査の時に片方の目を隠す道具）は1人1枚ずつ使用します。それぞれ配付されたものを持って、検査の場所へ移動してください。

健康カードの6ページを開いて担当の先生に渡してください。



- 検査は右眼から始めます
- コンタクトレンズをしている人は、必ず担当の先生に「コンタクトです」と伝えてください。
- 遮眼子で軽く左眼を隠して、円の切れている方向を指で示してください。眼を細めたり、顔を傾けたりしないようにしましょう。
- 見えない時は、はっきり「見えません」と伝えてください。
- 右眼が終わったら、同じように左眼を調べます。
- 両眼の検査が終わったら、使用後の遮眼子は、検査した場所に置いてあるビニール袋に必ず入れてください。

## (3)聴力検査（1年生）：音の聞こえの状態を調べます。



- ヘッドフォンを頭にしっかり着け（右耳は赤色、左耳は水色です）左手に合図のボタンを持ちます。
- 検査は右耳から始めます。
- 「ピー」という音が聞こえたら、ボタンを押します（低い音と高い音の2種類の音が出ます）
- 音がしている間はボタンを押し続け聞こえなくなったら、ボタンを離します。
- 右耳が終わったら、同じように左耳を調べます。

健康カードの5ページを開いて担当の先生に渡してください。

### ◎注意点

- 当日の服装は体育時のジャージ上下と指定の半そでTシャツです（ハーフパンツははかない）
- 眼鏡を使用している人は、眼鏡を忘れずに持ってきてください。
- 身長を正確に測定するため、髪をしぼる場合は両サイドで二つに分けてまとめてください。
- 健康カードはきちんと開いて担当の先生に渡してください。全ての検査が終わったら、健康カードは教室で回収します。持ち帰らないように注意してください。
- 移動の際は、口を閉じて静かに移動するようにしてください。