

ほしけんだよ！

令和7年4月28日(月)発行
札幌市立札幌中学校 保健室

4/30(水)は身体測定を行います！

身体測定では、二計測(身長、体重)、視力、聴力(1年生のみ)を行います。自分の発育の様子や知覚(視力・聴力)の状態を知り、自分のからだと向き合う機会にしましょう。

- 時間 1時間目：1年生、6組
2時間目：2年生
3時間目：3年生
- 会場 二計測：多目的室
視力：各学級
聴力：視聴覚室(1年生)
- 服装 ジャージ登校
(指定Tシャツ+上下長ジャージ)
※ハーフパンツは着用してこないでください！



- 準備
 - ①眼鏡、コンタクトレンズを使用している場合は装用してくる。
 - ②髪の毛を結ぶ場合は、後頭部や頭頂部で結ばない。
 - ③耳を傷つけない程度に耳あかをとってくる。(1年生のみ)
 - ④朝学活で、健康カードP.6(1年生はP.8)の「裸眼」、「コンタクト」、「眼鏡」のどれかに○を記入する。
 - ⑤移動を開始する前に、ポケットの中身は空にする。

	クラス	測定を受ける順番		クラス	測定を受ける順番
1校時目	1-1	聴力 → 視力 → 二計測	3校時目	3-1	視力 → 二計測
	1-2	二計測 → 視力 → 聴力		3-2	
	1-3			3-3	二計測 → 視力
	1-4	3-4			
	6組	二計測 → 視力			
2校時目	2-1	視力 → 二計測			
	2-2				
	2-3	二計測 → 視力			
	2-4				

学級によって動きが異なります。
各自でしっかり確認しましょう！

⚠ 検査の流れと注意すること ⚠

移動、待機、測定は、おしゃべりをせず静かに行いましょう！

身長

- ① 健康カードのP.12を開いて先生に渡し、自分の名前を伝える。
- ② 靴を脱ぐ。
- ③ 身長計に乗って両かかとをつける。
- ④ 両かかと、おしり、背の一部を柱につける。
- ⑤ 両手を自然におろす。
- ⑥ まっすぐ前を向いて顎を引く。
- ⑦ 健康カードを受け取る。



体重

- ① 健康カードのP.12を開いて先生に渡し、自分の名前を伝える。
- ② 靴を脱ぐ。
- ③ 静かに体重計の真ん中に乗る。
- ④ しゃべらない、動かない。
- ⑤ 健康カードを受け取る。



※体重は最初から-1.0kgに設定しています。
※指定された服装以外の人は測定できません。

視力

- ① 健康カードのP.6（1年生はP.8）を開いて先生に渡し、自分の名前を伝える。
- ② 黒画用紙を取って、左目をしっかり隠す（右目から検査を行う）。
- ③ 目を細めたり前のめりになったりせず、目をしっかり開けてまっすぐ立つ。
- ④ 穴が開いている方向を指で示すか言葉でしっかり伝える。
- ⑤ 右目が終わったら左目も同じ流れで行う。
- ⑥ 黒画用紙をごみ袋に捨てて、健康カードを受け取る。



聴力（1年生）

- ① 健康カードのP.7を開いて先生に渡し、自分の名前を伝える。
- ② 髪の毛を耳にかける。
- ③ ヘッドフォンをあてる。
- ④ 音が聞こえたら手を上げ、聞こえなくなったら手を下げる。
- ⑤ 健康カードを受け取る。

検査の支障となるため、周りの人も必ず静かにしてください！



本日、以下のプリントを配布しましたので、必要事項を記載いただき、記載漏れがないかをご確認の上、5月1日（木）までに提出をお願いいたします。

保護者様へ



よろしくお願いします

①結核検診のお知らせ+結核検診問診票

※お知らせの2ページ目「結核検診の理解のために」の最下部に一部抜けがあります。

正)「結核検診以外には使用致しません。」

誤)「結核検診以外には使用致し」

②心臓検診事前調査票（1年生）

※身長と体重が不明の場合は、30日の二計測の結果をお子様にご確認ください。