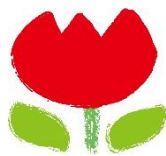


ほけんだより



健康診断特別号
身体測定・視力
聴力(1年のみ)

令和5年4月27日(木)発行 札幌市立札幌北中学校保健室

明日(28日)は、身体測定・視力検査(全学年) と聴力検査(1年生のみ)です。ジャージ登校!

明日は、自分の成長と健康状態を確かめる絶好の機会です。去年と比較して、身長が伸びたり、体重が増えたりしていることでしょうか。測定の結果を友だちと比べるのではなく、ぜひ、健康カードの去年の記録を見たり思い出したりして、1年間の自分の成長を感じてください。また、視力が低い場合(両目B以下)は、教室での授業に支障が出ているかもしれません。思い当たる人は、ぜひ、保護者に相談して眼科を受診してください。

日時 : 4月28日(金) 1年生:1~3時間目、2・3年生:1~2時間目

検査会場 : 身体測定《体育館》

視力検査《各教室》

聴力検査《音楽室1・2》※聴力検査は1年生のみ実施

服装髪型 : 上下ジャージ着用、髪の毛は低い位置で結ぶ

■当日の流れ

	1校目	2校目	3校目
1の1	聴力	視力	計
1の2	聴力	視力	計
1の3	聴力	視力	計
1の4	聴力	視力	計
1の5	計	聴力	視力
1の6	計	視力	聴力
1の7	計	視力	聴力
1の8	計	視力	聴力
1の9	計	視力	聴力
1の10	計	視力	聴力
2の1	計	視力(各教室)	授業
2の2	計		
2の3	計		
2の4	計		
2の5	計		
2の6	計		
2の7	計		
2の8	計		
2の9	計		
3の1	視力(各教室)	計	授業
3の2		計	
3の3		計	
3の4		計	
3の5		計	
3の6		計	
3の7		計	
3の8		計	

- ① 朝、担任の先生から健康カードが配付されます。トイレなどは8:35までに済ませておきましょう。
- ② 保健委員を先頭に各クラス出席番号順で移動や検査を行います。
- ③ 担任の先生や測定の先生の指示に従って行動しましょう。
- ④ 移動中や検査会場ではおしゃべりをせずに、先生の指示に集中しましょう。



■検査の受け方

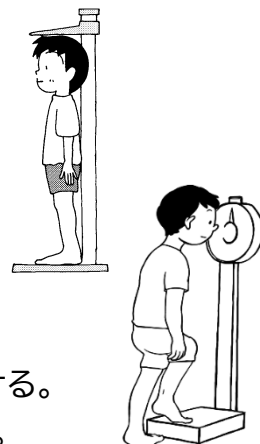
二 計 測(身長・体重)

服装:今年度はジャージ・靴下をはいたまま測定します。

体育館では、女子:身長から、男子:体重から測定します。

身長

- (1)健康カード12ページを開き、記録をする先生に渡す。
 - (2)身長計の柱に、背中・おしり・かかとの3点が付くように立つ。
 - (3)あごを引いて、前を見る。肩の力は抜き、腕はまっすぐ下におろす。
 - (4)測り終わるまで動かず、測定後は忘れずに健康カードを受け取る。
- ※髪を結ぶ場合は、後頭部を避け低い位置で！計測のじゃまになる髪型は避けましょう！



体重

- (1)健康カード12ページを開き、記録する先生に渡す。
- (2)中央に静かに乗る。メモリの針が止まるまで動かないように気を付ける。
- (3)終わったら静かに降りて、記録をしてもらった健康カードを受け取る。

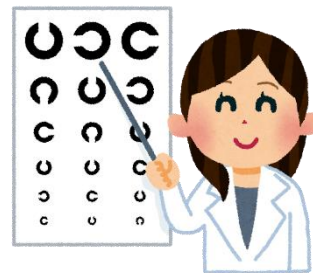
視 力

重要:メガネやコンタクトレンズの人は、着用した状態で検査します。忘れずに！

- (1)健康カード6ページを開き担任の先生へ渡す。
- (2)コンタクトや眼鏡の人は、先生に申し出る。
- (3)足元の印を確認し、右目から検査＝左目をあけたまま、手のひらで隠す。
- (4)ランドルト環【C】の切れている方を、指さして伝える。
- (5)左目も同じように検査する。
- (6)終わったら、健康カードを受け取る。

《注意点》

- ※目は必ず、手のひらで隠し。指先で隠さない。
- ※目に手の平を強く押し当てない。(ぼやけてしまいます)
- ※両目とも閉じずにあけたまま、検査を行う。
- ※見えにくくても、目は細めない。



聴 力

(1年生のみ)

- (1)検査会場では一切おしゃべりをしない。
- (2)自分の番になったら挨拶をし、健康カードの5ページを開いた状態で測定の先生へ渡す。
- (3)椅子に座ったら、レシーバーを耳に当てる。
- (4)音が聞こえたら手を上げて知らせる。
- (5)左耳も同様に検査し、終わったら健康カードを受け取り待機場所に戻る。



■結果通知

身長体重については、通知いたしませんので、結果はお子様を通してお聞きください。視力は両目B以下の生徒のみ、聴力は異常があった生徒のみ、結果を通知します。御了承ください。