



ほけんだより 4月



信濃中学校
保健室
R8.4.28

-4/30 (木) は身体測定です!!-

全学年、身長・体重を測定し、視力の検査をします。1・3年生は聴力検査も行います。また、1年生の希望者には色覚検査も行います。

<準備しておくこと>

- 前日はお風呂に入り、からだを清潔にしましょう。
- **髪型に注意**し、頭の上や後ろで結んだりピンなどをつけないようにしましょう。身長がうまく計測できません。
- **当日はジャージ登校**です。忘れずに準備しておきましょう。
- **めがねやコンタクト**を使用している人は、**当日忘れずに装着してきましょう**。視力検査は装着した状態でいきます。



<当日の動き> ※登校時刻はいつも通りで、給食なしの午前授業です。

	1年生	2年生	3年生
9:00~ 10:00	学活・総合	学活・総合	二計測・視力・聴力
10:00~11:00	学活・総合	二計測・視力	学活・総合
11:00~12:20	二計測・視力・聴力・色覚	学活・総合	学活・総合
12:25~12:30	帰り学活		
12:30~	下校		

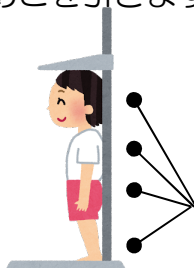
<会場>

二計測：体育館 色 覚：体育館
視 力：プレイルーム 聴 力：多目的室

※6組の時間詳細は、担任から連絡されます。

二計測の受け方

図のように、姿勢を正して、計器の上で静止します。頭の後ろ・背中・おしり・かかとを**柱によしかからず**に軽くつけ、少しあごを引きます。



**のりおりは
静かに!!**

**きちんとつけるけど
よしかからない!**

※ 身長と体重、同時計測器です。



他人の結果を勝手に、または無理に知ろうとしないこと! 体格や体質、成長のタイミングも人それぞれ。そして何より、プライバシーがあります。本当は教えたくないけど、断りにくいと感じる人もいます。自分の成長を実感し、自分の体を大切にしようとする日にしてもらえると嬉しいです。

視力検査の受け方

視力検査は左目を隠して、右目から行います。隠す目は強く押さず、おおうだけにしましょう。輪の切れ目がある方向を指で指してください。

見えないときは、はっきり「わかりません」と伝えましょう。



注意！！

コンタクトを使用している人は、検査の先生に名前を呼ばれた後、「コンタクトです」と必ず大きな声で伝えてください。正しい結果を記録するために必要です。

※万が一、当日メガネやコンタクトを忘れてしまった場合は、後日再検査となります。検査の先生に忘れたことを伝え、当日は視力検査を受けません。

視力検査の結果

B～Dの場合は後日お知らせを配布します。本当に目が悪いのか、その日調子が悪かただけなのか、眼科受診前に再検査を希望する場合は、保健室の先生に申し出てください。

聴力検査の受け方

ヘッドフォンをつけ、スイッチを手に持ちます。ヘッドフォンは赤が右耳、青が左耳です。左右の耳をしっかりとふさぐようにつけましょう。サイズが合わない場合は調節できます。

音が聞こえたらスイッチを押します。聞こえている間は押したままにし、聞こえなくなったら、押すのをやめます。

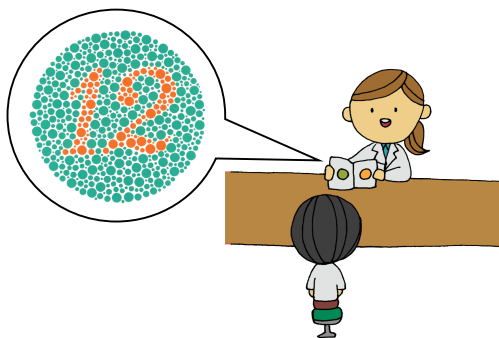


※とても小さな音なので、聴き逃さないように集中しましょう。また、検査会場では、他の人の検査の妨げにならないよう、静かにしましょう。

色覚検査の受け方

本になっている検査表を見て、様々な色で書かれた数字を読んだり、視力検査のように輪の切れ目を指さしたりします。

色の組み合わせによって、見える場合と見えない場合があるものなので、見えないときははっきり「見えません」と伝えましょう。



※ 当日欠席の場合には、後日個別に計測・検査を実施させていただきます。連休後に順次、お知らせいたします。