

ほけんだより 4月



身体測定特別号

札幌市立手稲西中学校
2026/4/30 保健室

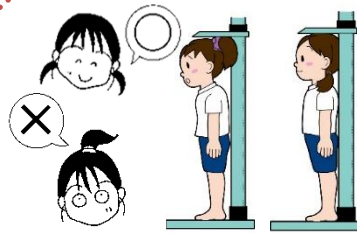
明日、1日(金)1時間目は身体測定です 服装・持ち物の確認をしましょう

ジャージ登校です。

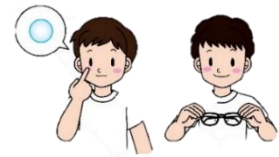
**ジャージを着たまま
身長・体重を測ります。**



もし明日が暑くてもジャージは
持ってきてください。
ハーフパンツは不要です。



髪の毛を結ぶ人は、
頭の下の方や、横の位置で
結んでください。



めがねとコンタクトレンズを
使用している人は、普段よく使う
ほうで視力検査をします。忘れ
ずに持参してください。コンタ
クトは装着して登校です。

時間と測定の順番について

- ① 9時00分のチャイムが鳴ったら、自分の健康カードを持ち、最初の検査場所に移動します。
- ② 各学年、下の表の順番で移動します。
- ③ すべての測定が終了したら教室に戻り、記録用紙に結果を写します。記録用紙は家庭に持ち帰り、おうちの人に見せてください。
- ④ 最後に担任の先生へ健康カードを提出します。

聴力検査は、
1年生と3年生だけです。

測定の順番	
1年生	【前半】 <u>聴力</u> → <u>視力</u> → <u>身長・体重</u> 【後半】 <u>視力</u> → <u>聴力</u> → <u>身長・体重</u>
2年生	【前半】 <u>身長・体重</u> → <u>視力</u> 【後半】 <u>視力</u> → <u>身長・体重</u>
3年生	【前半】 <u>身長・体重</u> → <u>聴力</u> → <u>視力</u> 【後半】 <u>視力</u> → <u>身長・体重</u> → <u>聴力</u>
3組	<u>聴力</u> → <u>身長・体重</u> → <u>視力</u>

測定場所

身長・体重～体育館
視力～自分の教室
聴力(1年)～4階多目的室A
聴力(3年)～1階被服室
聴力(3組)～ //

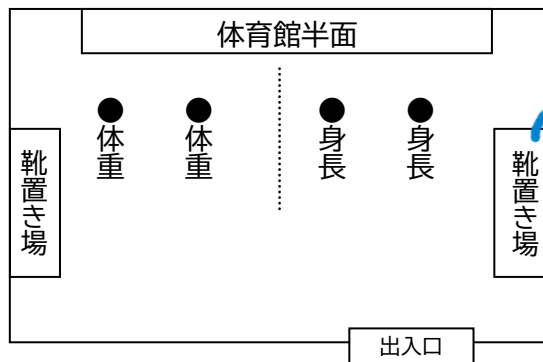
※ **出席番号の前半・後半で分かれて移動・測定をします。**

※ 測定が終わったら、各自速やかに次の会場へ移動してください。(友達を待たない)

※ 各階で検査をしています。階段や廊下の移動、検査の待機時は静かにしてください。



身長・体重【1階 体育館】



上靴を脱ぎ、壁際にそろえて、上靴を置きます。

- ・健康カードを持って
- ・ジャージ上下は着のまま
- ・靴下も履いたまま（転ばないように注意）
- ・空いているところから並んで

測定をしましょう。

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頭は柱から少し離れる。
- ③両手は自然に下にたらし。
- ④まっすぐ前を見て、あごをひく。



※昨年よりマイナスになっていたら、もう一度測ってもらいましょう。

体重

- ①体重計の中央に、静かにのる。
- ②姿勢を正して立ち、動かず止まる。



※衣類分の重さは引いてあります。
 ※体育館の中で走ると、振動で体重計の値がぶれて正確に測れません。体育館では走らない！

視力【自分の教室】

- ①左目を遮眼カード(黒い画用紙)で隠し、右目から検査をする。この時、隠した目は開けたまま。カードや手で隠している目を押さえつけないように注意する。
- ②右目の検査が終わったら、同じように左目の検査をする。
- ③使用済みの斜眼カードは設置してあるビニール袋に捨てる。(最後はBのゴミ箱へ)



めがねを使用している人は、めがねをかけた視力のみを測定します。コンタクトレンズを使用している人は、**検査の前に、必ず「コンタクトです。」と先生に申し出てください。**

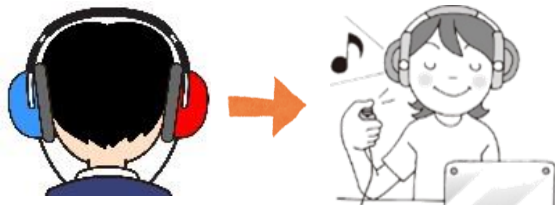


見えない時は、ねばらない。
 『見えません』と、すぐにはっきり伝えましょう。

聴力【1年生＝4階多目的室A、3年生・3組＝1階被服室】

- ①ヘッドホンをつける。
 髪の毛が長い人は、髪を耳にかけてからヘッドホンをつける。
- ②音が聞こえたらボタンを押す。
音が聞こえている間、ボタンを押し続ける。

右耳→赤
 左耳→青



左右の耳にそれぞれ、2種類の小さな音が聞こえます。雑音で聞こえにくいこともあるため、明日の会場で聞こえなくても心配はありません。聞こえなかった人は、後日別の部屋で再検査をします。