

保健だより 4月



2021年4月7日
津市立南が丘中学校 保健室

身体測定・視力検査があります。

身長と体重がバランスよく発育しているか、物を見る力が低下していないかなど、自分の健康について知りましょう。

★日時 4月8日(木)
1 限目→3年生 2 限目→1年生 3 限目→2年生

★場所 保健室 → 身長・体重 視力 → 各教室

★服装 体操服上下(ジャージ登校)
*身長測定の際は、靴下を脱いで裸足になります。

★検査の受け方

1. 教室で成長の記録をもらい、名前、組、席を記入する。
2. 男子は先に教室で視力検査、女子は保健室で身長、体重を測定します。
途中で男女交代し測定を受けます。
3. 各自が「成長の記録」を持って測定を受け、測定結果を測定担当の先生に記入してもらい、終了後教室で担任の先生に提出します。

健康診断を受けるのは、なぜ？

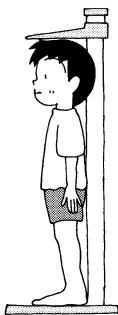
自分の体を知るため
成長や健康の様子を知る手がかりになります。

自分の健康を守るため
くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。

健康な体を育てるため
より健康に過ごせるよう考える機会になります。

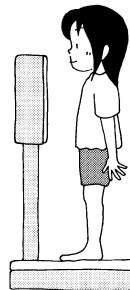
■身長

あごを引いて、背中とお尻とかかとを柱につけ、まっすぐ立ちましょう。



■体重

静かに真ん中へ乗り、測り終わるまで、からだを動かさないようにしましょう。



★注意事項★

- 順番を待っている時や、移動の時は静かにしましょう。(他の学年は授業をしています。)
- 測定後は測定値を確かめ、数値がおかしい時はすぐに先生に言いましょう。
- 身体のバランスを確かめ、机やイスの高さを調節しましょう。
- 視力が低下している人は座席について担任の先生と相談しましょう。
- 身長を正しく測定するために、髪の毛を結ぶ時には、結び目が頭の上や後ろにならないようにしましょう。

■視力

1. メガネ・コンタクトレンズを使用している人は忘れずに装着しましょう。
2. テープの貼ってあるところに立ちます。
3. 遮眼器で左目をかくし、ランドルト環の切れている方向を答えます。(周りの人は横から「上」「左」など言わないようにしましょう。)
4. 遮眼器をアルコール綿で拭いて、次の人に渡してください。

ランドルト環



測定結果は「A・B・C・D」で記入します。

A: 1.0以上 B: 0.7~0.9 C: 0.3~0.6 D: 0.2以下

()の中は矯正視力を記入します。

1年生、3年生は後日、聴力検査を行います。