



ほけんだより 4 月

身体計測号

宇都宮市立横川中学校保健室

2021.4

今年も保健室を担当する阿由葉です。

みなさんが心も体も元気に学校生活を送ることができるようにお手伝いします。ルールを守って、みんなが使いやすい保健室にしましょう。



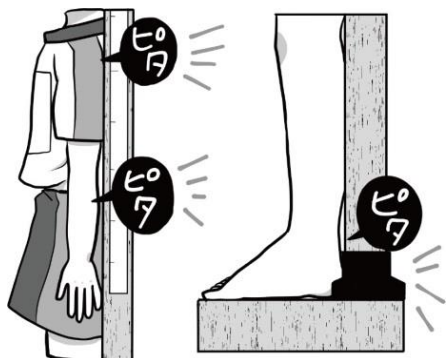
身体計測・視力検査・聴力検査について

4 月 1 2 日 (月) ・ ・ ・ 1, 2 時間目 2 年生 3, 4 時間目 3 年生
1 3 日 (火) ・ ・ ・ 3, 4 時間目 1 年生

身体計測、視力検査、聴力検査が行われます。きちんと読んで、正しく計測できるようにしましょう。



身体測定時に注意すること



背中・おしり・かかとを柱につけましょう。

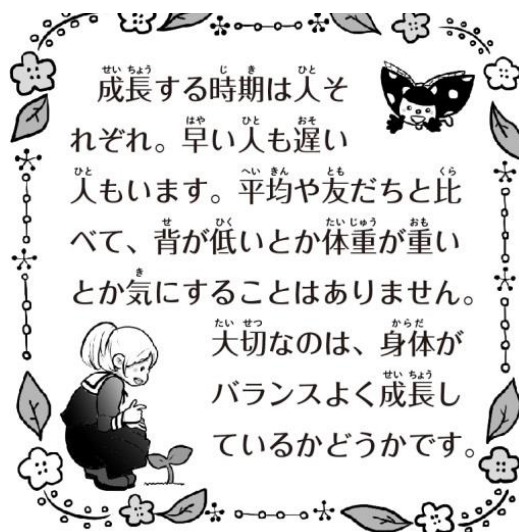


体重計にはそっと乗りましょう。

検査の注意事項

○服装は、半そで体操着上下です。忘れないようにしましょう。靴下もぬぐので、名前を書いておきましょう。

○タイツは、はいてこないでください。



成長する時期は人それぞれ。早い人も遅い人もいます。平均や友達と比べて、背が低いとか体重が重いとか気にすることはありません。大切なのは、身体がバランスよく成長しているかどうかです。

視力検査・・物を見る力を調べます

視力検査の注意事項 こんなときは注意信号

視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には 困りませんが、定期的なチェックが必 要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から 黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも 黒板の文字が見えにくい視力です	



メガネやコンタクトレンズを
普段使っている人は、当日必
ず持ってきて下さい



CやDだった人は、眼科を受
診してください。メガネやコ
ンタクトレンズが必要になる
かもしれません

- ・ まるがきれているところを、指でさしましょう。
- ・ 見えないときは「見えません」と言ってください。
- ・ めがね、コンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってきてください。
- ・ コロナ対策のため、ティッシュで目を押さえて実施します。

聴力検査（1．3年生）・・音を聴く力を調べます

聴力検査の受け方

- ① レシーバーを耳にきっちり当てて
手で合図ボタンを持つ
- ② 耳を澄まし、ピーという音が聞こえて
きたらボタンを押す
- ③ 左右の耳を検査します



音が聞こえて
いる間は、
ずっとボタン
を押してい
てください

聴力検査の注意事項

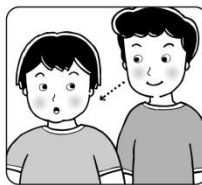
さわがしいと正確な検査ができません。
話したり音をたてたりしないようにしましょう



健康診断
3つの
ない



のどかない



くらべない



からかわない