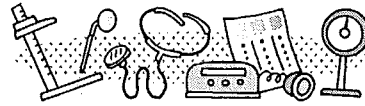
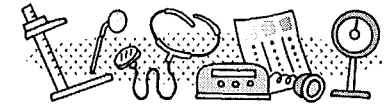


ほけんだより

健康診断号



平成28年4月5日
清川村立緑中学校
保健室 No.2



身体測定・・・からだバランスよく成長しているか調べます。

4月6日(火)

- 身体計測・視力測定(全学年)
- 聴力検査(1・3年生)

場所：身長・体重・・・体育館
視力検査・・・各教室
聴力検査・・・音楽室

持ち物・準備

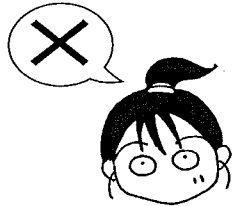


・コンタクトまたは眼鏡

(つけた状態で測定します)

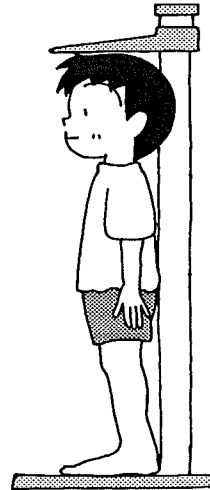
- ・体操着・ジャージ
- ・うわばきや靴下に記名
- ・髪型に注意※イラスト参照

髪の毛は、
頭の上や
後ろで結ば
ないようにし
ましょう。
身長が正しく
測れません。



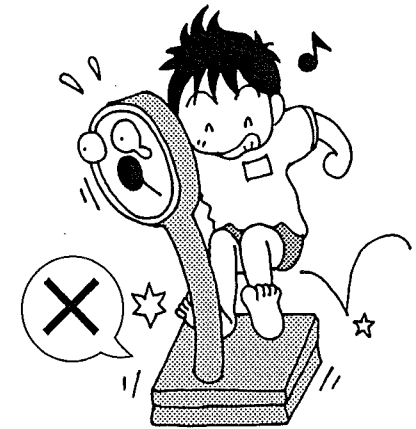
●身長●どれくらい成長しているのかを
知る一番の目安です。

肩の力をぬいて、
うではまっすぐ
下にします。



背中・おしり
かかとが
きちんと柱に
つくようにし
ます。

●体重●体重の増え方は健康状態を知る
手がかりになります。



静かに乗り降り!!

【順番】

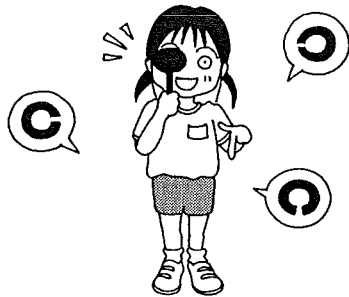
学年 \ 順番	1	2	3
1年 男子	聴力	身長・体重	視力
1年 女子	身長・体重	視力	聴力
2年 男子	視力	身長・体重	
2年 女子	身長・体重	視力	
3年 男子	視力	聴力	身長・体重
3年 女子	聴力	身長・体重	視力

視力測定・・・ものの形を見分ける力（視力）がどのくらいあるかわかります。

●検査の受け方●

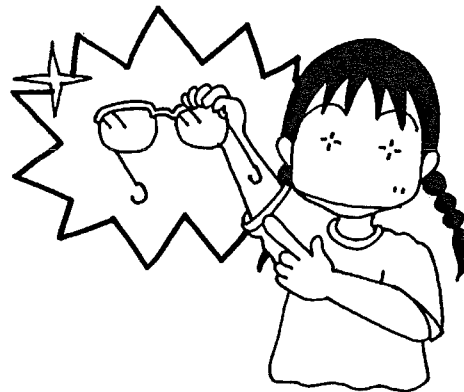
- ①視力表から5mの線につま先を合わせて立ちます。
- ②左眼を遮眼器でかくします。目に押しつけないようにしましょう。
- ③示されたCの形の切れ目の位置を答えます。
- ④今度は右眼をかくし、同様に検査します。

はっきりと大きな声で
答えましょう。



眼鏡（コンタクト）を持っている人は、かけて検査しますので忘れないようにしましょう。

めがね、
忘れないで！



聴力検査・・・聴く力が十分にあるか1. 3年生 調べます。



●検査の受け方●

- ① 右耳にレシーバーをきっちり当てます。
- ② 音が聞こえたら聞こえている間じゅうずっとレシーバーの上のボタンを押しています。
- ③ 音が聞こえないときはボタンを押さないようにします。

●ポイント●

・小さな音を聞く検査なので待っている時も静かにしていきましょう。

●視力の判定●

1.0が見える→A(1.0以上):勉強・運動とも十分な視力です。

0.7が見える→B(0.7~0.9):学校や日常生活で支障はありませんが、軽い視力低下です。
近視・乱視・遠視の疑いがあります。

0.3が見える→C(0.3~0.6):後ろの方の席だと黒板の字が見えづらくなります。専門医での検査をお勧めします。

0.3が見えない→D(0.3以下):眼鏡で視力の調整が必要かもしれません。専門医の受診をおすすめします。



前の日に
耳のそうじを
しておきま
しょう。