

ここ☆から

平成27年 4月8日(水)
根室市立落石中学校
保健だより 第2号
文責

新学期がはじまって、3日間たちました。
1年生は中学校のリズムに少しずつ慣れてきましたか？
新しい生活がはじまって間もないこの時期はこころやからだにちょっと疲れを感じ始める時期でもあります。
そんな時風邪をひいたり体調を崩したりしやすいので要注意↑
「なんかからだがいつもと違う…」と感じた時は、早目に就寝するなど意識的にからだを休めてくださいね。

4/9(木)2時間目 3計測(身長*体重*座高)・視力、聴力検査のお知らせ

《担当の先生》
視力…①森山T ②山本T ③大浦T
聴力…渡部T 身長…時任T
座高…根本T 体重…川口T

計測・検査の流れ

基本的には下の流れですが、状況によっては空いているところを先に受けてもO.Kです。

1年	男子	①聴力(保健室)→②3計測(理科室)→③視力(1年教室)→④アンケート記入(1年教室)
1年	女子	①視力(1年教室)→②聴力(保健室)→③3計測(理科室)→④アンケート記入(1年教室)
2年	男子	①アンケート記入(2年教室)→3計測(理科室)→②視力(2年教室)
2年	女子	①視力(2年教室)→②アンケート記入(2年教室)→③3計測(理科室)
3年	男子	①3計測(理科室)→②聴力(保健室)→③視力(3年教室)→④アンケート記入(3年教室)
3年	女子	①視力(3年教室)→②3計測(理科室)→③聴力(保健室)→④アンケート記入(3年教室)

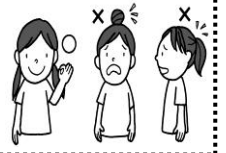
計測・検査の受け方

身長



- *背中、おしり、かかとを柱につける。
- *力をぬいて、両手を自然にからだの横にたらす。
- *まっすぐ前を見て、軽くあごをひく。

- ・靴下をわすれずにぬいではかりましょう!
- ・女子は髪型に注意しましょう(頭の上でしぼらない)



その他・注意事項等

★記録カードを持って会場をまわります。

☆スムーズに測定をすすめていくため、自分の測定が終わったら友達を待たずに次の測定場所へ移動してください。

★全部終わったら教室で待機し、記録カード・生活習慣アンケートは担任の先生に渡してください。

☆服装は、ジャージ上下で、体重のみジャージ上を脱いでください。

★メガネやコンタクトで視力を矯正している人は、忘れずに持ってきてましょう。

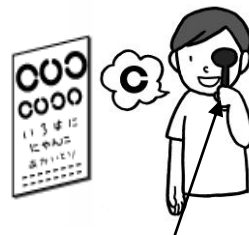
☆視力が著しく低下した疑いのある人は後日保健室で再検査を行う予定です。

体重



- *体重計の中央に静かに乗り、乗ったら動かない。
- *力をぬいて、両手は自然にからだの横にたらす。

視力



遮眼器(しゃがんき)

- *右眼から検査するので、左眼を隠す。
- *遮眼器は眼に強く押しあてない。(隠したほうの眼は開けたまま)
- *眼を細めて見ない。
- *メガネをかけている人や、コンタクトをしている人は、そのまま検査する。

座高



- ・深く腰かけて背中、おしりを柱につける。
- ・力をぬいて、両手を自然にからだの横にたらす。
- ・まっすぐ前を見て、軽くあごをひく。

※注意事項は、身長と同じです。上を参照してください。

聴力



- *右耳から検査する。
- *「ピー」という音が聴こえたら、ボタンを押す。

※聴こえている間はずっと押し続ける。

とても小さな音で検査をしているので、廊下で順番を待っている人は、静かに待機してください。
※騒がしいと、検査に影響が出てしまいます。