

ほけんだより

令和6年4月10日
No.2 京都市立九条中学校 保健室

身体計測・視力検査・聴力検査があります

身体計測では、体がバランスよく成長、発育しているかをみます。成長する時期にはそれぞれ個人差があります。友達と比べて気にすることはありません。全体がバランスよく成長しているかどうかが大切です。また、中学生期は脳や骨、内臓器、筋肉といった部分も大きく成長する大切な時期です。このことを意識して食事や運動、睡眠に普段から気を配りましょう。

<日時> 令和6年4月11日（木） 4限 身体計測と視力検査（全学年）
5限 聴力（1・3年）

<持ち物> めがね、コンタクトレンズの人は付けたまま検査、ハンカチまたはタオル

<服装> 標準服

<場所> 身長・体重測定→体育館

視力検査で使います。

視力検査→各教室

聴力検査（1・3年のみ）→カウンセリングルーム・相談室・保健室

※4・5組と3年3組から順次行います。

<方法>

身体計測	名簿の前半の人 身長・体重（体育館）→視力検査（教室）
視力検査	名簿の後半の人 視力検査（教室）→身長・体重（体育館）
聴力検査	4・5組と3年3組から順次行います。

<身体計測・視力、聴力検査の受け方について>

- 記録用紙に年、組、番号、氏名を記入しましょう。
- 記録用紙を持ち、測定順序どおりに受けましょう。
- すべて測定が終了したら、静かに教室に戻りましょう。

検査を受ける前に、
石けんで手洗いをしよう

<測定の注意>

身長…靴下を脱ぎ、素足で測定します。女子で髪が長い場合は2つに分けてまとめておきます。

体重…上着を脱いで測定します。（カッターシャツだけになります。正式な記録は、500g引きます。）男子はベルトも取ってくこと。ポケットの中に何か入っていませんか？

視力…①めがねやコンタクトレンズを使っている人は、そのまま（矯正視力）検査をします。

②コンタクトレンズを使っている人は記録のしかたが違うので、自分の検査の直前に必ず担任の先生に言いましょう。

聴力…①小さい音を聞くので、静かに待っていてください。

②誰かがおしゃべりをしていると、検査に時間がかかることがあります。また、その時に検査を受けていた人が音を聞き取れずに、再検査になってしまいます。

記録用紙裏面の答え：①健康診断、②ストレス、③食中毒、④水分、⑤日焼け、⑥救急、⑦ブルーライト、⑧手、⑨塩素、

⑩アルコール、⑪水、⑫マスク ノーヒントは難しかったでしょうか？全問正解の人はいるかな？おめでとう☆

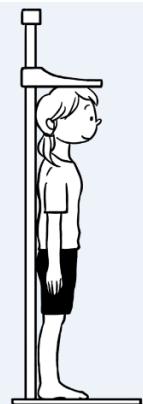
身体計測 ~からだがバランスよく成長しているかをみます~

【身体計測でどんなことがわかるの?】

成長する時期には、人それぞれ個人差があります。何歳で何センチ、何キロなくてはいけないというきまりはありません。また、友達と比べて背が高いとか低いとか、体重が重いことを気にする必要もありません。大切なのはからだ全体がバランスよく成長しているかどうかです。

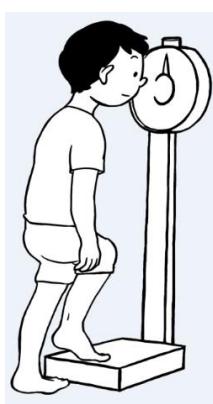
【身長と体重の正しいはかり方】

～身長～



- ◎背筋をのばす
- ◎あごをひいて、まっすぐ前を見る
- ◎かかと、背中、お尻を身長計の柱につける

～体重～

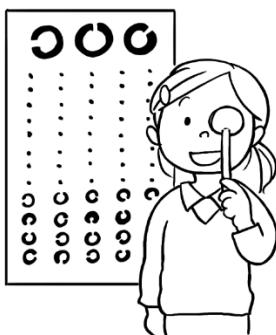


- ◎体重計の真ん中に静かに乗る
- ◎測っている間は体を動かさない

こんな時は注意信号！

- ・身長は伸びているのに、体重が3ヶ月以上増えていない。
- ・測るたびに体重が減っている。
- ・身長に比べて体重が極端に少ない。(または多い。)

視力検査 ~ものを見る力がどのくらいあるかを調べます~



視力をあらわす4つの記号

- A (1.0以上) 日常生活を送るのに十分な視力
- B (0.7~0.9) 日常生活で困ることは少ないですが、定期的なチェックが必要
- C (0.3~0.6) 黒板や教科書の文字が見えにくくないですか？
- D (0.2以下) 日常生活で困ることが多くなります

【視力の正しいはかり方】

- ①右目から検査をるので、左目をかくします。
- ②先生が指している視力表のしるしを読みます。
- ③次は同じようにして、左目の視力をはかります。

重要！
めがねやコンタクトレンズを使っている人は、つけたままの視力をはかります。めがねやコンタクトレンズを忘れた人は、必ず担任の先生に言って下さい。

聴力検査 ~耳のきこえをチェックします～ (1・3年生のみ)



【聴力検査の方法】

- ② 右耳に機械を当てる。
- ②音が聴こえたら、左手を挙げる。手は音が聴こえなくなるまで挙げたままです。
(2種類の音を聴きます。)
- ③先生が「左耳にかえてください。」とおっしゃったら、左耳に機械を当てます。
- ④左耳も右耳と同じように検査をします。

とても小さな音をききとります。

検査が終わった人と順番を待っている人は静かにしてください。