

保健だより

令和8年4月23日
八王子市立横山中学校

保健室

24日(金) 身体計測のお知らせ

全学年一斉に計測を行います

★体育着登校

★メガネの持参やコンタクトレンズの装着を忘れずに！

8:55～3年生、9:05～2年生、9:10～1年生 開始です。

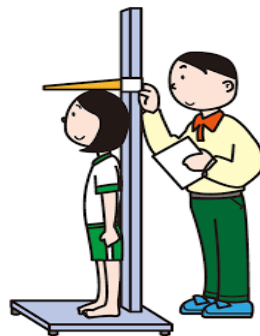
★2・3年の保健委員は先に測定を済ませ5分前には、各担当場所に行って、準備をしてください。

項目	体重	視力	聴力(1・3年だけ)
会場	男子 武道場	体育館	金工室
	女子 保健室		
服装	<p>まわる時…寒ければ上ジャージ着用。靴下をぬいで、裸足に上履きをはく。体育館ばきの袋を持ち歩く。</p> <p>計測する時…体操服で裸足。教室で靴下を脱ぎます。</p> <p>体育館に入る時に、<u>上履きを体育館ばきの袋に入れます</u>。教室で体育館ばきを取り出し、体育館履きの中に靴下を入れてイスの下に置くといいでしょう。袋は紛失しないように、ジャージのポケットに入れて移動しましょう。袋に名前は書いてありますか？</p> <p>注意 <u>身長を正しく測るため、髪の毛は後頭部や頭の上で結ばないようにしましょう</u></p>		
持ち物	<p>①記録用紙(朝学活で配布) ②体育館ばきの袋 ③メガネ、コンタクトレンズ</p> <p>矯正視力の方は、メガネやコンタクトをして測ります。忘れた場合、記録用紙の視力の欄に『忘れ』と鉛筆で記入(1年生は 忘れに○を)し、裸眼視力を測定します。</p>		
方法	<p>★時間になったら、放送を入れます。</p> <p>・学級委員が先頭になって、出席番号順の男女 1 列で最初の測定場所に誘導します。【最初→2つ目の計測項目】</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>3年1組(身長→聴力)、3年2組(体重→聴力)、3年3組(視力→体重)、3年4組(聴力→視力)、2年1組(身長→視力)、2年2組(体重→身長)、2年3組(視力→身長)、2年4組(視力→体重)、1年1組(身長→聴力)、1年2組(体重→聴力)、1年3組(視力→身長)、1年4組(視力→体重)、1年5組(聴力→身長)</p>		

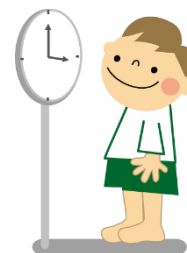
- 最初の測定は、誘導した学級委員から受けます。終わった人から2つ目の項目に移動するので自分のクラスの計測場所を覚えておきましょう！その後は各自で空いているところを回って受けます。
- 計測がすべて終わった人から、教室に戻って記録用紙を提出し、クラスで課題に取り組みます。(2・3年の保健委員は、片づけをして教室に戻ります。)

計測の受け方

- ※前を向いてアゴを引く。
- ※背中、おしり、かかとを柱につける。
- ※背伸びはしない。
- ※髪の毛を後頭部や頭の上で結ばないようにしましょう。
(髪の毛の結び目は、頭の上や後頭部にしない)
- ※去年より低くなっている場合は再度計測してもらいましょう。
- ※体重計にはゆっくり乗りましょう。



身長
体重



視力



- ※眼鏡やコンタクトレンズで矯正している人は、矯正した視力を測ります。検査時に「めがねです」「コンタクトです」と言ってください。
- ※遮眼子(しゃがんし)を1枚とって、右目から検査。
左目を遮眼子(しゃがんし)で、軽くおおってください。
強く押しすぎると、眼がぼやけてしまい、正しい視力が測定できません。
- ※右・左・上・下など輪の切れた方向を答えます。
- ※使った遮眼子は、使用済みの袋に入れて終わりです。

聴力

1年と3年の検査(2年生はありません)

右耳から検査します

- ※レシーバーを耳にあてて、2種類の音を聞きます。
- ※音が聞こえている間は、ボタンを押し続けます。
- ※うるさいと音がきちんと聞こえません。
- 待っている人は静かにしましょう。**

