

## 4月17日（水）は身体測定です！

健康診断は、自分のからだを知るための大切なものです。「どれだけ成長したか」、「普段の生活で何に気をつけなければいけないか」など、自分のからだに関心を持ちましょう。健康診断終了後、お知らせを受け取った生徒は早めに医療機関へ行き、検査を受けるようにしてください。

### 1 時間：対象学年

1校時：3年      2校時：2年      3校時：1年

### 2 服装・持ち物

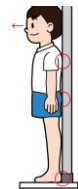
体育着登校（ジャージの下に半袖、短パンを着用）、  
サブバッグ登校、メガネを使用している人は忘れずに。



### 3 測定方法

#### 【身長】 測定場所：剣道場

- ① 上履き、靴下を脱ぎ、身長計の踏み台に足形を合わせ、立つ。
- ② 手は自然におろし、あごを引いてまっすぐ立つ。
- ③ 背中、お尻、かかとの3か所が身長計の柱に接するようにする。



#### 【体重】 測定場所：剣道場

- ① 上履き、靴下を脱ぎ、静かに体重計の中央にのる。
  - ② 正面をみて、静止する。
- \* 体育着の 500g は引いてあります。



#### 【運動器】 検査場所：体育館

\* 担当の先生の指示をしっかりと聞いてください。

- 「体をそらしたり、曲げたりしたときに腰に痛みがあるか。」  
「片脚立ちすると体が傾いたり、ふらついたりしますか。（5秒以上）。」  
「足の裏を全部床につけて完全にしゃがめるか。」  
「手のひらを上に向けて腕を伸ばしたとき、腕が完全に曲がるか。」  
「バンザイしたとき、両腕が耳につくか。」



などを検査します。

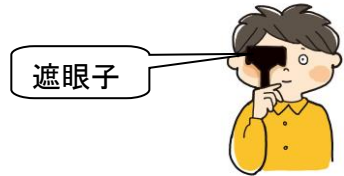
**【視力】 測定場所：視聴覚室・被服室**

\*メガネをかけている生徒は、メガネをはずし、裸眼視力を測定してから、矯正視力(メガネをかけた状態)を検査する。



\*コンタクトレンズを使用している生徒は、検査の前に、担当の先生に「コンタクトレンズを使用しています。」と伝える。裸眼視力は測定しません。

- ① 右目から検査をする。
- ② 遮眼子(しゃがんし)を受け取り、左目を隠す。  
\*両目とも開けたままにし、目を強く押さえない。
- ③ 次に左目を検査する。



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. 3~0. 6	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。

4 その他

- ・検診中だけでなく、移動中の廊下や階段でも静かにしましょう。
- ・各測定場所では「よろしくお願いします。」「ありがとうございました。」と挨拶をしっかりとしましょう。
- ・自分の測定が終わっても、その場で待機します。グループ全員がそろってから、次の測定場所へ整列して移動しましょう。



健康診断活用の3ステップ!

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

**ステップ1** 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



**ステップ2** 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



**ステップ3** 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」

「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。