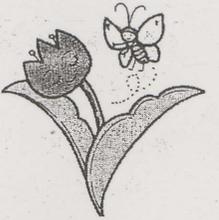


# 身体計測 & スポーツテスト を上手に受けよう!

H24.4.21  
向島中学校  
保健室

身体計測は、身長・体重・座高、視力や聴力（1・3年生のみ）をはかって、発育の様子や栄養状態などを知る目安とします。しかし、正しい受け方を知らないと、身長が低く記録されてしまったり、再検査を受けなければならなかったりします。  
正確に計測できるようにポイントをしっかりおさえましょう。



## 班で助け合って上手に受けよう!

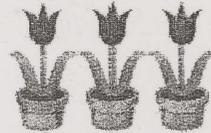
各自で記録カードを持ち、班ごとにそれぞれの計測場所へ移動し測定します。

- ・スタートの計測場所を守りましょう。
- ・体育館内や運動場内では、空いている場所を探して移動しましょう。
- ・班から離れてしまう人がないように、みんなで助け合いましょう。

### 計測場所

身長	体育館
体重	
座高	
上体起こし	
握力	
長座体前屈	
反復横とび	

視力	武道場
聴力	4階 難聴教室
立ち幅とび	運動場
ハンドボール投げ	



### 回り順

1年生	体育館→武道場→難聴教室→運動場
2年生	武道場→運動場→体育館
3年生	1、2組…運動場→難聴教室→体育館→武道場 3、4組…難聴教室→運動場→

雨天は、  
運動場種目なし

### スタート計測場所

1の1	男	身長
	女	体重
1の2	男	座高
	女	上体起こし
1の3	男	握力
	女	長座体前屈
1の4	男	反復横とび
	女	身長

2の1	男	視力
	女	
2の2	男	
	女	
2の3	男	
	女	

3の1	男	立ち幅とび
	女	(雨天は聴力)
3の2	男	ハンドボール投げ
	女	(雨天は聴力)
3の3	男	聴力
	女	
3の4	男	聴力
	女	

守ってほしい

## 健康診断のルール

### 見ない

他人の健診の様子や結果をのぞかない。



健康情報は、第1級の個人情報です。

### 言わない

友だちの体格や健康状態について、からかったり意見を言ったりしない。



言われた人は、とても傷ついているかも…。

### 気にしない

他の人の結果や平均値と不必要に比較して悩まない。

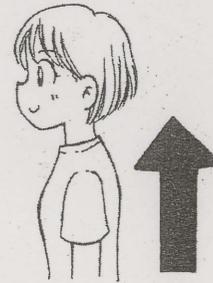


からだの健康状態は、一人ひとり違って当たり前なのです。

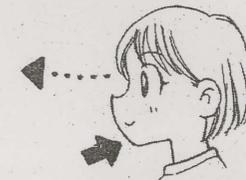
### 身長の測り方

はだして計測します。どれくらい成長しているのかを知る一番の目安です。

●背筋をピンと伸ばす。

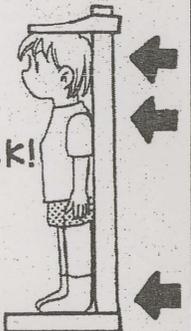


●あごを引き、まっすぐ前を見る。



●かかと・背中・おしりの3カ所を身長計の柱につける。

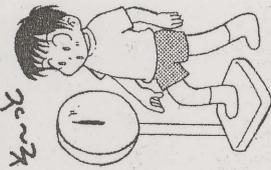
CHECK!



## 体重の量い方

半袖体操服、ハーフパンツで計測します。

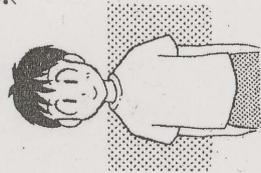
体重の増え方は健康状態を知る手がかりになります。



- 体重の真ん中に静かに乗る。
- 勢いよく乗ると、数値が定まるまで測れなくなります。

※

計測値より  
-0.5 kgを衣服分として差し引いたものを記録します。

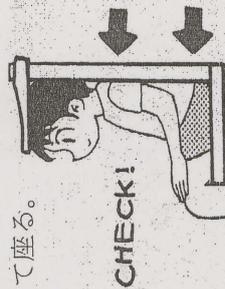


- 測っている間は、からだを動かさない。

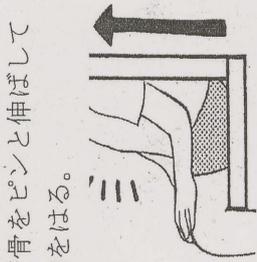
## 座高の測い方

背骨の発達と足の伸びがどれくらいかわかります

- おしりと背中を座高計の柱につけて座る。



CHECK!

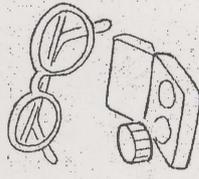


- 背骨をピンと伸ばして胸をはる。
- あごをひき、まっすぐ前を見る。

## 視力の測い方

ものを見る力（視力）がどのくらいあるのかを調べます。

- 1 足形に合わせて立つ。（視力表から5メートルの距離）

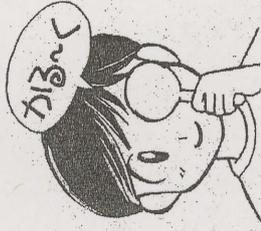


コンタクトレンズをしている人・・・

- 検査の先生に「コンタクトをしています」と伝える。
- コンタクトをはずしての検査はしません。

メガネを使っている人・・・

- まず、裸眼視力（メガネなしの視力）で検査し、矯正視力（メガネを使っている人の視力）の順番で検査をする。



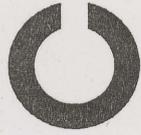
- 2 はじめに右目から検査する。  
遮眼子（しやがんし）で左目をかくす。  
このとき、左目は開けた状態で、遮眼子で軽くかくす。

⇒ 左目を強く閉じたり、遮眼子で目を強く押さえたりすると、測る目を変えたときに、眼がぼんやりしてしまい、結果が悪くなってしまいます。

- 3 ランドルト環の切れ目を「上・下・右・左」と、声を出して答える。（指さしてもかまいません。）わからないうときは、「わかりません」とはっきり言う。

⇒ 見えづらいうちや見えにくいことをはずかしがらぬことはありません。検査の先生にしっかりと伝えましょう。

- 4 今度は左目に遮眼子（しやがんし）をあてて、同じように左目を検査する。



ランドルト環



## 聴力の測い方（1・3年生のみ）

耳が聞こえにくいかどうか、また、聞こえにくい場合はどの程度なのかを調べます。

- ① 右の耳にしっかりとレシーバーをあてる。



- ② 左手に合図のボタンを持つ。

- ③ 「ピー」という音が聞こえたらボタンを押す。

音がしている間は押し続け、聞こえなくなったらボタンを離す。

- ④ 左の耳も同じように検査する。



レシーバーから聞こえる音はとも小さい音なので、検査のじやまにならないように**静かに**順番を待ちましょう。