

けんこうしんだん

しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ

身体測定・視力検査・聴力検査 があります。

★日にち：4月 7日 (木) ぜんこう 1校時～

★場所：食堂・保健室・放送室 ★持ち物：体育着、めがねがある人はめがね

身体測定



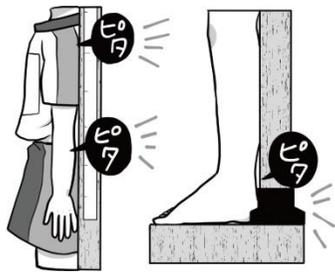
からだ がバランスよく せいちょう 成長しているかどうかわかります。

☆身長・体重の片方だけで自分のからだを かんが 考えないようにしましょう。

☆他の人と比べず、前の自分と比べましょう。

?どんなふううに受ければいいの?

① 身長



- せすじをピンとのばす。
- あごをひいて、まっすぐ前を見る。
- せなか・おしり・かかとを、身長計の柱に付ける。

② 体重



- 体重計の真ん中にしずかにのる。
- はかっている間は、体を動かさない。
- 先生がよいと言ったら、しずかにおりる。

身体測定時に注意すること

- きれいな体・きれいな下着で!
- できるだけ、着がえやすい服そう
- (女の子は) 頭の上や後ろで、かみをむすばずに、左右にむすんでおきましょう。



視力検査

?視力検査でしりょくけんさどんなことをしらべるの?

片目ずつどれくらいのものが見えているかしらべて、ふだんの生活でこまることがないかを検査します。

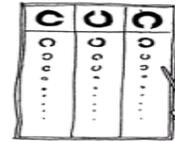
?けんさどうやって検査するの?



- ① 自分の番がきたら、テープのはってあるところに立ちます。
- ② 左目にしゃがんきをあてて、右目からはかります。



かくした目は、開けたままにしておきます。



このマークを見ます。



あしは、テープにあわせます。



- ③ 黒いわの切れ目のある方向をこたえます。
- ④ つぎに左目をはかります。右目にしゃがんきをあてて、さっきと同じように検査します。

?ちゅうい注意することは?

- ① かんてこたえたりせずに、見えないときは「見えません」と、はっきり言ひましょう。
- ② 目をほそめたり、前にのりだしてはいけません。

聴力検査

?聴力検査でちゅうりょくけんさどんなことをしらべるの?

ものを聞く力が、十分あるか。高い音や、低い音が聞こえるかをしらべます。

?けんさどうやって検査するの?

- ① レシーバーを右耳にあて、よく耳をすませます。
- ② 音が聞こえたらボタンをおします。(聞こえている間はすっとおしたままです。)
- ③ 先生が声をかけてくれます。そうしたら、レシーバーを左耳にかえます。
- ④ 音が聞こえたらボタンをおします。



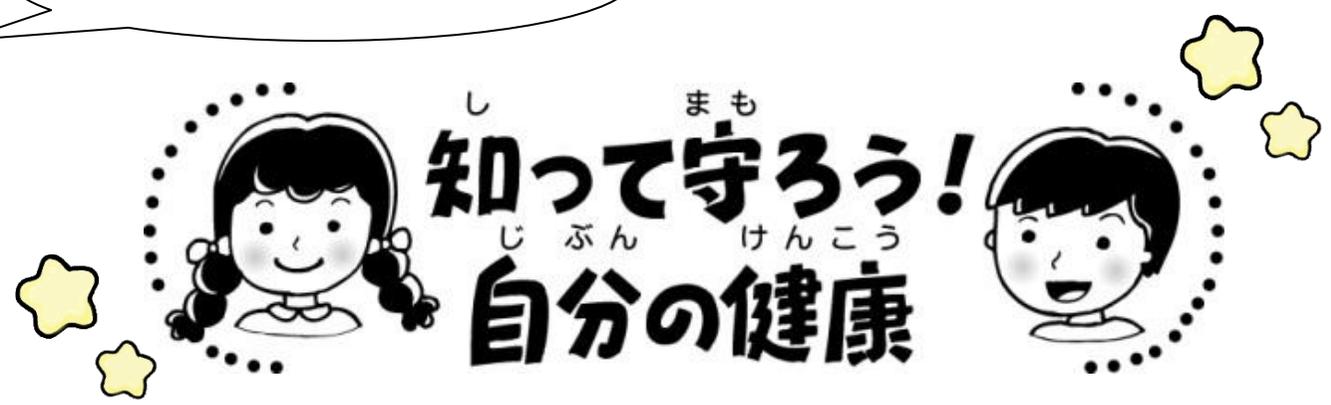
?ちゅうい注意することは?

- 前の日に、おうちのひとにおねがいをし、耳のそうじをしてもらいましょう。
- かみの長い人は、検査のじゃまになるので、耳にかけて、検査を受けましょう。

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の生活には 困りませんが、定期的なチェックが必 要です	
C 0.6~ 0.3	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	

自分の視力を知ろう！



「知る・気付く・実践する」この3つのステップで生活の仕方を工夫しましょう♪

- ①体の様子を知る → 身長と体重のバランス、視力、聴力をたしかめる
- ②体の様子に気付く → これからどうしたらよいか考える。
- ③生活を工夫して実践する → 続ける！

いつもの生活の仕方を少し変えて続けていくだけで、体のバランスを保つことができます。
自分の生活習慣をよりよくするためにも、健康診断の結果を上手に利用しましょう。

こんなときは注意信号



CやDだった人は、眼科を受診してください。メガネやコンタクトレンズが必要になるかもしれません

視力検査の注意事項



メガネやコンタクトレンズを普段使っている人は、当日必ず持ってきて下さい

おうちの方へ おねがい

<視力検査にかかわって>

- ・めがねを使用している場合、当日必ずめがねを持たせて下さい。
- ・異常があった場合は、お知らせします。早めに医療機関で相談・受診していただくことをおすすめします。

A)1.0 以上…今のところ心配なし C)0.6~0.3…黒板の字が見えない
B)0.9~0.7…少し見えにくい D)0.3 未満…医者にもてもらう必要あり
検査の結果、B 以下の場合、お知らせを出します。

<聴力検査にかかわって>

- ・検査前日に、おうちで無理しない程度に、耳そうじをお願いします。
- ・異常があった場合は、お知らせします。