

# ほけんだより

4月の保健目標『自分の健康に関心を持ち、健康な生活を実践しよう』

令和8年4月9日  
新潟市立白根北中学校  
No.2 保健室

## 明日10日（金）は

身体測定・視力検査・聴力検査です！

- ☆服装は体育着です。身長・体重は「半袖・ハーフパンツ+素足」で測定します。半袖・ハーフパンツを忘れず持ってきてください。他の時間は上から長袖・長ズボンを着用できます。
- ☆測定・検査中・待っているときは、話をしないで静かにしましょう。床に印がある場所では印に従って並びましょう。
- ☆「My Health」を持って班ごとに会場を回り、担当の先生から結果を記入してもらいます。「My Health」は先生に開いて渡してください。全て終わったら教室で回収します。
- ☆メガネやコンタクトレンズを使っている人は、着用したまま検査します。メガネを忘れずに持ってきてください。
- ☆最初の会場は、班によって決められています。自分が最初にどの会場に行くのか、下の表で確認しておきましょう。

【検査会場】 ★全ての検査が終わったら、自分の教室に戻ります。

項目	会場	
	男子	女子
身長・体重	体育館（ステージ側）	体育館（グラウンド側）
視力	多目的室	
聴力	集会室	第2理科室

【順序】 ※進行状況によって順番が変わることもあります。

班	内容・順序		班	内容・順序	
男子	1	身長・体重 → 視力 → 聴力	女子	1	聴力 → 視力 → 身長・体重
	2	視力 → 聴力 → 身長・体重		2	身長・体重 → 聴力 → 視力

## 注意

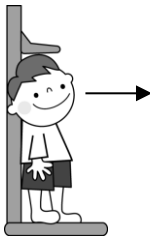
「My Health」は、個人の大事な情報が記入してある大事なカードです。他人のものを勝手に見たり、なくしたりしないでください！

裏もあります。

# 検査の受け方を知っておきましょう

## 身長・体重

会場で、内履きと靴下・長袖の体育着上下を脱ぎます。脱いだ物は、たたくで置きます。



### ☆身長

- ①背中・おしり・かかとを支柱にしっかりとつけて立ちます。
- ②あごを引き、まっすぐ前を見る。



### ☆体重

- ①静かに体重計の中央にのる。
- ②測定している間は動かない。
- ③おりるときも静かにおりる。

## 視力



※メガネやコンタクトレンズのある人は、メガネやコンタクトレンズをつけたままで検査をする。

- ①手を消毒する。
- ②最初に左目を手でかくし、右目を検査する。
- ③右目を手でかくし、左目を検査する。

## 聴力



私語厳禁！！絶対にしゃべらないこと！！

- ①右耳 → 左耳 の順に検査する。
- ②レシーバーを右耳に当て、音が聞こえたらボタンを押す。
- ③次に左耳も同様に行く。

※聴力検査で後日、もう一度検査をする場合もあります。

## ☆ 連絡 ☆

- ①どの会場でも待っている間と検査を受けるときは静かにしましょう。また、床に印がある場所では印に従って並びましょう。
- ②特に、聴力検査は静かな環境でないと正確な検査結果がでません。移動をするときや廊下で検査を待っているときは静かにしましょう。
- ③検査結果の記入は先生が行います。  
各会場で検査を受ける時に「MY HEALTH」を開いて担当の先生に渡して、記入をしてもらってください。