

ほけんたより

No.2

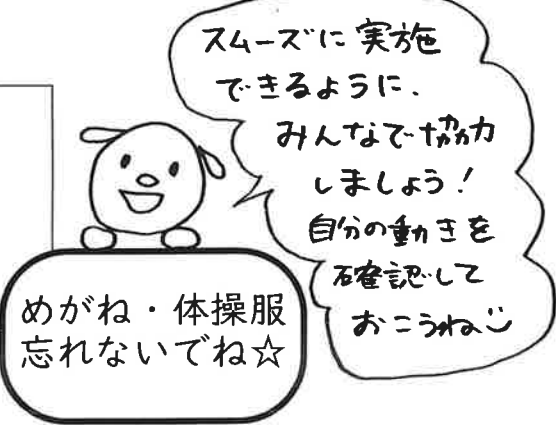
総社市立
総社中学校
保健室

2026年 4月 10日

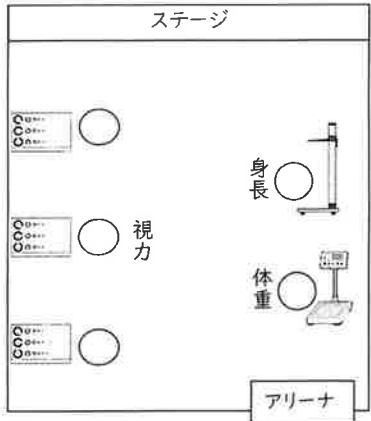
4月13日(月)は、 身体測定、視力・聴力検査 があります。

日時

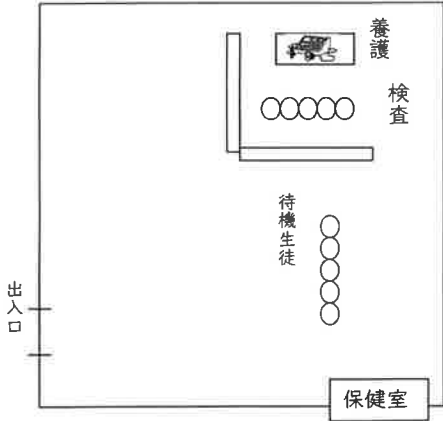
1年生：1・2時間目
2年生：3時間目
3年生：4時間目



場所
アリーナ：身体測定、視力検査



保健室：聴力検査



測定の流れ

- ①体操服で体育館に集合します。(1・3年生はスリッパを持って)
★眼鏡を持っている人は忘れないようにしましょう。 **両方で測定はす、60**
★コンタクトの人は測定時に教えてください。

更衣場所 男子：各教室
女子：体育館更衣室



- ②クラスごと、保健委員さんを先頭に、出席番号順に整列します
★健康カードを配ります。自分で持って測定を受けましょう。
★各クラス男女別グループに分かれます。

- ③測定や検査の方法について説明を聞いたたら、最初の測定場所へ静かに移動して測定や検査を受けます。その次は空いている場所へグループごとに移動します。

★最初の測定場所と測定項目★

項目	場所	1年(1,2校時)	2年(4校時)	3年(3校時)
身長	アリーナ	A女子	A女子	A女子
体重		A男子	A男子	A男子
視力		B女子	B女子	B女子
	B男子	B男子前半	B男子	
		C女子	B男子後半	C女子
聴力	保健室	C男子		C男子

- ④全部終わったら、アリーナに戻ってきて静かに待ちます。
- ⑤全員アリーナに戻ってきたら健康カードを集めて、更衣場所で着替えて教室に戻ります。



測定、検査の方法と
注意してほしいこと

身長



背伸びはもちろんしないでね



体重



はだして測ります。

体重計の上
そおっと乗って
じっとしてください。

※体操服の重さ500グラムは
抜いて測ります。

聴力



- ① 右は赤色、左は青色を確かめた後、ヘッドホンをつけます。手にボタンを持ちます。
- ② 「ピー」という音が聞こえてきたらボタンを押します。(音が鳴っている間は、ずっとボタンを押したままにします。聞こえなくなったらボタンを離します。)



検査の音はとても小さいので、順番を待っている間も
静かにしましょう。

視力

- ① まずは左眼を手で隠して、右眼から測ります。
- ② 次は同じように右眼を手で隠して左眼を測ります。
- ③ 眼鏡を持っている人は、眼鏡の視力と裸眼の視力の両方を測ります。コンタクトレンズの人はそのまま測るので教えてください。

ランドルト環 C の
切れている方向を
答えましょう。



遮眼子は使いません。
卵を持つようにやさしくソフト
タッチで、でも隙間なく目を
手で覆いましょう

判定の手順

使用指標	判定結果	次の手順	視力判定
1.0	4つ中3つ以上正解	終了	A
	2つ以上不正解 ・分からない	0.7で検査	
0.7	4つ中3つ以上正解	終了	
	2つ以上不正解 ・分からない	0.3で検査	
0.3	4つ中3つ以上正解	終了	
	2つ以上不正解 ・分からない	終了	D

ご協力よろしくお願いします！

