

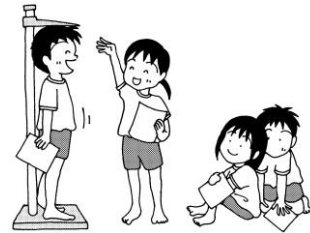


令和8年4月8日
小平市立花小金井南中学校
保健室

身体計測のお知らせ

下記の日程で身体計測を行います。昨年と比べて自分の体がどのぐらい成長したか、バランスよく成長しているかを確認しながら受けてみましょう。

1. 日 時 令和8年4月9日(木)
- 1校時 3年生・7組
 - 2校時 1年生
 - 3校時 2年生



2. 注意事項

- ① ジャージ登校です。
- ② メガネを使用している(ときどきメガネを使用している)人は、メガネを持ってくる。

3. 当日の流れ

- ① 朝学活で進行の説明、記録カードの配布。
- ② 男女別に測定場所に行き、出席番号順に測定する。
- ③ 始めの測定が終わったら、空いている測定場所へ移動する。
- ④ 全ての測定が終わったら、教室へ戻る。
- ⑤ 教室に戻ったらすぐに記録カードを回収する。

4. 会場

男子

2計測	第2多目的室
視力	調理室
聴力	放送室

女子

2計測	新音楽室
視力	図書室
聴力	ゆりの木ルーム

クラス代表の誘導
で移動します。



【はじめの測定場所】

3年生	1組	身長・体重	2年生	1組	身長・体重	1年生	1組	身長・体重
	2組	身長・体重		2組	身長・体重		2組	身長・体重
	3組	視力		3組	身長・体重		3組	視力
	4組	視力		4組	視力		4組	視力
	5組	聴力		5組	視力		5組	聴力
				6組	視力		6組	聴力

健康診断ミニクイズ

Q.身長を測るときのポイントとして正しいのは?

- ① あごを上げる
- ② あごを引く

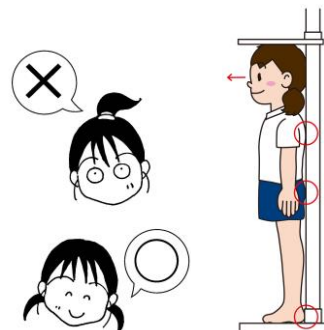


解答は裏面へ→

計測の仕方

〈身長〉

- ①かかと、背中、おしりの3カ所を身長計の柱につける。
- ②かかとはそろえる。
- ③両手は自然にたらず。
- ④まっすぐ前をみてあごをひく
- ⑤女子の髪型は右図のように上に結ばないようにする。



〈体重〉

- ①はかりの中央に静かに乗る。



〈聴力〉 *1, 3年生のみ計測します。

右耳→左耳の順番で検査します。

ヘッドフォンをつけて、音が聞こえている間中、ボタンを押します。

重要!

小さい音を聞きます。静かに待っていてください。



〈視力〉

「0.3」「0.7」「1.0」の3つの視標を使って検査します。

右目→左目検査します。

- ① 視力表より5mのところ立つ。
- ② 両目を開けたまま左目を遮眼器で隠す。
- ③ 右の目で視力表のC（ランドルト環）があいている向きを言う。
- ④ 左目も同様に検査する。
同一視標を3個判別できれば、その視力なる。
- ⑤ コンタクトのひとは「コンタクトです」と検査者に伝える。



※メガネやコンタクトを使用している人は、使用したまま測定します。
ふだんメガネを使っている人は、持ってきてください。



健康診断ミニクイズ 解答：②あごをひく

あごをあげると、実際より低くなることもあります。

身長計に後頭部をつけて背筋を伸ばし、あごを引くのがポイントです。

視線は、右図のように眼耳水平位（目と耳が一直線になる）にしましょう。

