

生徒のみなさんへ

発育測定と視力について

保健室

場所 体育館

服装 夏用体操服上下(靴下は更衣場所で脱ぐ)

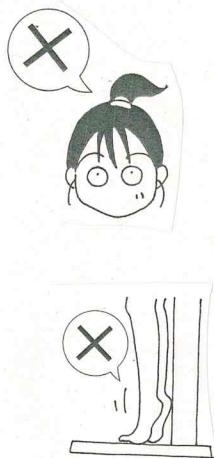
持ち物 メガネ(コンタクト) 使用している人

忘れた人 体操服→体操服を借りて放課後保健室で測定

メガネ(コンタクト)→後日

[身長・体重を正しくはかるポイント]

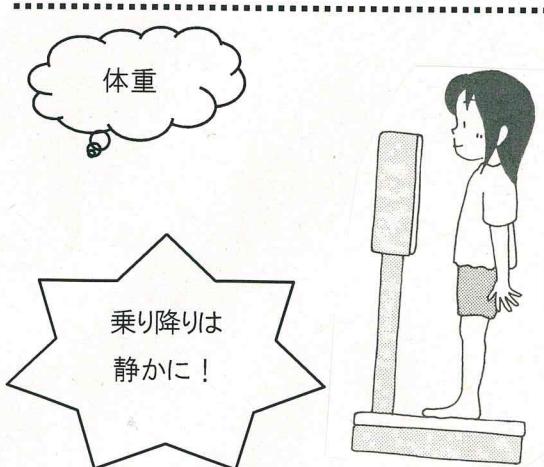
測定の方法 測定の方法をしっかり読んでおこう！



髪を結ぶときは、頭の上や
後ろに来ないようにする。
正しい値が出ないため

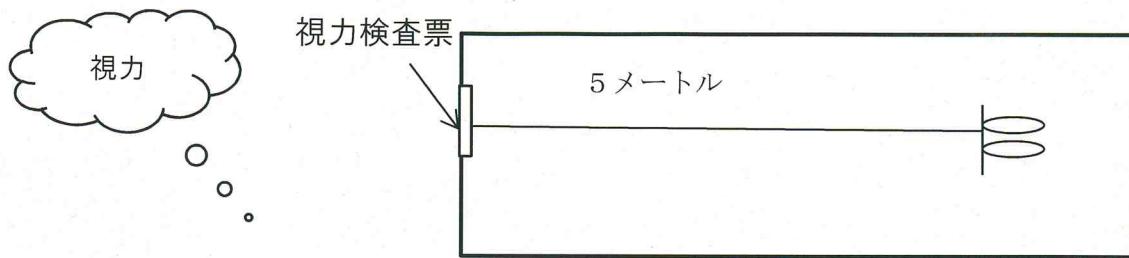
背伸びしたり、腕を曲げない。

- * 背筋をぴんと伸ばす。(支柱にもたれない)
- * あごをひき、まっすぐ前を見る。
- * かかと・背中・お尻の3か所を支柱につける。



体重計の足の形に乗る。
計っている間は、体を動かさない。





[測定の前に]

コンタクトレンズのものは申し出ること。
メガネをしている人は忘れないこと。



視力検査で分かった4つの記号から、あなたの目の状態を考えよう！

- A • 普段の生活をするのに十分な視力です。姿勢、照明などに注意し、この視力を保ちましょう。
- B • 普段の生活で困ることはありますか？
眼科病院で検査を受けてください。メガネやコンタクトが必要になるかもしれません。
- C • 黒板や教科書が見えにくくありませんか？
眼科病院で検査を受けてください。メガネやコンタクトが必要になるかもしれません。
- D • 授業中、黒板の字や教科書が見えない。部活動でボールが見えないなど日常生活で困ることが多くなっていると思います。
眼科病院に行って検査を受け、メガネやコンタクトをしてください。