

生徒のみなさんへ

発育測定と視力について

保健室

日時 4月11日(火) 1年:3時間目、2年:2時間目、3年:4時間目

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

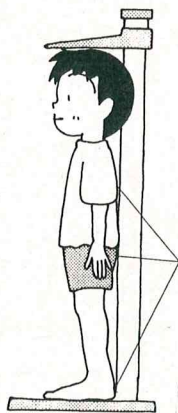
メガネ(コンタクト)→ 後日

[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と読んでおこう!

身長

肩の力を
抜いて、腕
はまっすぐ
する。



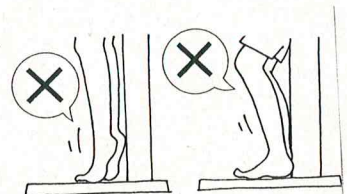
背中・おしり・かかとを支柱に
つけ背筋を伸ばす

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



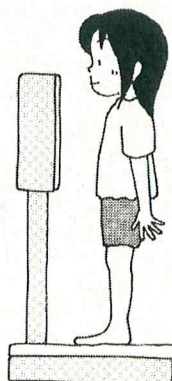
背伸びをしたり、腕を曲げない。

- * 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・おしりの3か所を支柱につける。



体重

乗り降り
は静かに!

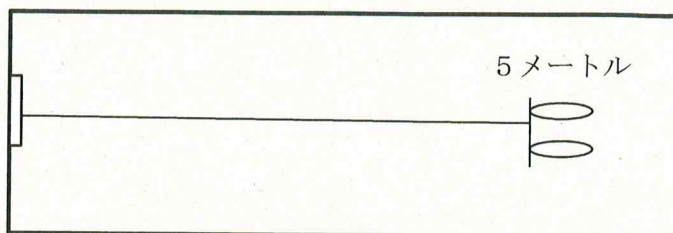


体重計の足の形に乗る。
計っている間は、体を動かさ
ない。





視力検査票



[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。



みぎ
です

- ① 右目からはかります。左目をそっとおおう。左目はあけたままでね。



うえ
です

- ③ 次は同じように左目をはかる。



- ② 先生がさす輪の切れ目がある方向を言う。



- ④ メガネの人はメガネの視力、コンタクトの人はコンタクトの視力をはかる。

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せんが、視力検査をするなど定期的なチェックが必要です。

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。