



保健だより No.2

西合志南中学校
令和7年4月14日
保健室 宮本・岡野

4月15日(火)は、体位測定です。
めがねを忘れずにもってくること!

受ける時のきまり

- 夏の体育服(半そで・半ズボン) ※体調の悪い人は、担任へ申し出ること
- くつ下はぬぐ(はだし)

計測するもの



① 身長

自分が昨年より、どのくらい背が高くなっているかをみます。

② 体重

自分が昨年より、どのくらい体重が増えているかをみます。



③ 身長と体重のバランスをみます。

④ 視力

ものを見る力が、どのくらいあるかをみます。

- ※ 遠くを見るようにしよう。
- ※ 近くのをずっと見ない。
- ※ コンタクト・メガネの人は検査の先生に必ず伝える。



⑤ 聴力

音を聴く力が、十分にあるかどうかをみます。

前日(ひ)にすること

- お風呂(はい)に入って、からだを清潔(せいけつ)にしておく。
- 手、足のつめを切(き)っておく。
- 耳(みみ)そうじをしておく。
- 夏の体操服(はんそで・はんズボン)の用意(ようい)をする。
- メガネを使(つか)っている人は忘れず(わす)に持(も)ってくる。

当日(とうじつ)気(き)をつけること

- 名前(なまえ)を呼(よ)ばれたらはっきり返事(へんじ)をしましょう。
- おしゃべりせず、静(しず)かにならびましょう。
- かみ(なが)が長い人は、ゴムで結(むす)ぶか、ピンでとめるか、短(みじか)く切(き)っておきましょう。

