

# えがお

NO.4



新宿区立西新宿中学校  
保健室

## 明日23日(金) 6校時は身体計測です!!

日時 4月23日(金) 6校時

服装 体育着・ハーフパンツ・ジャージ 持ちもの 眼鏡・コンタクトレンズ

時程 昼休み更衣

14:30~15:20 測定場所への移動 学年委員先頭 男女別出席番号順で整列 測定  
全員終了後、教室で終学活・

更衣 男子:教室

女子:1年生 303 2年生 プール更衣室・403 3年生 更衣室・ミーティングルーム

1年生・E組 身体計測⇒視力⇒聴力<E組は身体計測のみ実施。聴力・視力は別日程>  
2年生 視力⇒身体計測 3年生 聴力⇒身体計測⇒視力



## 体育着下校

測定場所へ移動する時は、荷物をすべて持って移動します。

男女別のグループですべての測定が終わったら保健室前でチェックを受け、下校または部活動活動場所へ移動します。

### 健康診断活用のもステップ!

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

#### ステップ1

体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



#### ステップ2

自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



#### ステップ3

健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう!」

「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

## 身長を伸ばしたい人に3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。

それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

#### 栄養

骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。

#### 睡眠

成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9~10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。

#### 運動

成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。



裏面に身体計測の測定仕方と注意があります。よく読んでおいてください

# 身体計測 測定目的と注意事項

## 身長

自分の成長を知る一番の目安になります

☆背筋をぴんと伸ばす

☆あごを引きまっすぐ前を見る



かかと・おしり・背中  
を身長計につける

身長・体重は  
くつ下をはいたまま  
測定します

## 体重

体重の増減は健康状態を知るてがかりになります

☆体重計の真ん中に静かに乗る

☆測定中は体を動かさない



## 視力

ものを見る力がどれくらいあるのか調べます。

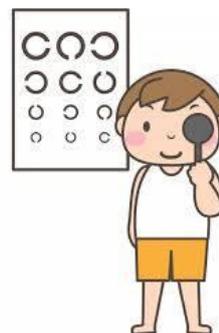
メガネ・コンタクト使用者は検査の前に担当の先生に申し出ます。

赤いテープにつま先を合わせます。

**ひとり1本ずつ遮眼子をもらいます**

始めに左目を隠して右目から検査をします。次に左目を検査します。

わからなければ「わかりません」と言ってください。



## 聴力

音を聴く力が十分にあるかどうかを調べます

## 1・3年生のみ実施

☆とても小さな音を聴く検査なので待っている時、しゃべったり、雑音をたてないでください。

オーディオメーターという機械を使って検査します。

**オーディオメーターを持つ前に、手指消毒をします。**

始めにレシーバを耳にきっちり当てて、手で合図するボタンを持ちます。

右耳から検査をします。耳を澄まし、ピーツという音が聞こえてきたらボタンを押します。

右耳の次に左耳も検査します。

