

# えがお

NO.2



新宿区立西新宿中学校  
保健室

## 明日22日(金) ①②校時は身体計測です!!

日時 4月22日(金) ①②校時 8:35~10:25 特別時程

服装 **ジャージ登校 持ちもの 眼鏡・コンタクトレンズ 制服 忘れずに!!**

時程 **特別時程**

8:35~ 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・担任の先生の指示にしたがってください  
 更衣 男子:教室  
 女子:1年生 303 2年生 403 3年生 更衣室・ミーティングルーム



★検診終了後、制服に着替えてもらいます。制服を忘れずに持ってきてください。

★計測順序	およそ時間	8:35~9:00	9:00~9:25	9:25~9:45	9:45~10:05	10:05~10:25
	身長・体重	2A	1年	3B	3A	2B
	視力	3B	3A	2A	2B	1年
	聴力	3A	3B	1年		

### 健康診断活用のおステップ!

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。

<p><b>ステップ1</b> 体の様子を知る</p> <p>「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」</p> <p>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。</p>	<p><b>ステップ2</b> 自分の体に興味を持つ</p> <p>「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?」</p> <p>結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。</p>	<p><b>ステップ3</b> 健康目標を持つ</p> <p>「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!」</p> <p>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。</p>
--	--	---

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。

