

# ほけんだより4月

No.3

H29. 4. 11

青郷小学校

## きょうは、身体計測、視力・聴力検査の日です

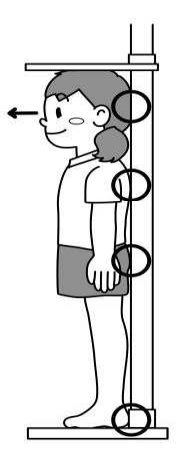
- 始まる前にトイレに行っておきましょう。
- 先生の話や6年生の係の人の言うことをしっかり聞きましょう。
- あいさつをしっかりしましょう。  
「〇年生の〇〇です。お願いします。」 「ありがとうございました。」
- 待っているときや移動するときは、口をとじて静かに行動しましょう。
- グループごとにまとまって行動しましょう。1年生は6年生の人といっしょにまわります。
- 服そうは体そう服（半そで、ショートパンツ）です。寒ければ上に制服や長そで体そう服を着てもかまいませんが、体重測定ときはぬぎます。
- 体育館では、入口で上ばきをぬいできちんとならべ、身長と体重の測定が終わってからはきましょう。
- 身体計測記録用紙は6年生まで使うので、丸めたり折ったり破ったりしないようにしましょう。
- 東階段は通行止めです。
- 2年生以上の方は、1年前と比べてどれだけ大きくなったか確認しましょう。  
(5、6年生は『健康の記録』に、身長、体重、視力の結果を書く)

### 身体計測をじょうずに受けよう

<体育館>


身長 (せの高さ)

- ①左右のかかとをそろえる。
- ②かかと、せなか、おしりの3ヶ所を身長計の柱につける。
- ③せすじをピンとのばして胸をはる。
- ④あごを引き、まっすぐに前を見る。
- ⑤両手は自然にたります。



体重 (からだのおもさ)

- ①体重計のまん中に静かにのる。
- ②はかり終わるまでからだを動かさない。



# 視力測定をじょうずに受けよう

<理科室または家庭科室>

- ① 右目からはかる。
  - ② 必ず両目をあけたまま、片方の目にしゃ眼鏡（黒い目かくし）をあてる。
  - ③ 先生が示しておられる形を見て、あいている方向を言う。  
(指でさす)
  - ④ わからないときは「わかりません」とはっきり言う。
- ★ めがねやコンタクトレンズを使っている人は、きょうは、めがねやコンタクトレンズを使つての視力(矯正視力)だけをはかります。



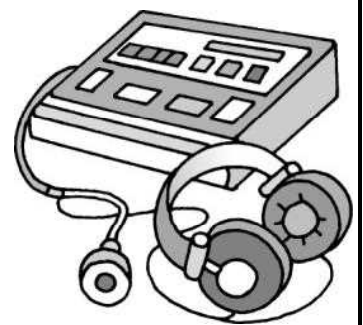
## A・B・C・Dって、なんだろう？

A	B	C	D
1.0以上	0.7~0.9	0.3~0.6	0.2以下
学校の生活をするのに、十分な視力です	学校の生活で、たまに困ることがあります	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です
そのままの視力を保ちましょう	病院で一度きちんと見てもらいましょう	病院を受診しましょう。メガネやコンタクトレンズが必要なら、使いましょう	

# 聴力検査をじょうずに受けよう

<パソコン室または音楽室>

- ① 右耳から検査する。
  - ② 耳にレシーバーをきっちり当てて、もう一方の手で合図用ボタンを持つ。
  - ③ 耳をすまし、ピーという小さな音が聞こえたらボタンをおすか、手をあげる。  
(音は2種類あります)
- ★ 部屋の中には呼ばれた人だけが入ります。  
(放送室とパソコン室は一人ずつ、音楽室は3~5人ずつ)
- ★ かみの毛が長い人は、耳にかけておいてください。



こんなことは絶対やめよう！

