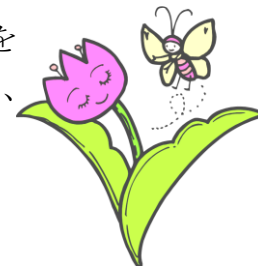


身体計測&スポーツテスト を上手に受けよう!

H23.4.16
向島中学校
保健室

身体計測は、身長・体重・座高、視力や聴力（1・3年生のみ）をはかって、発育の様子や栄養状態などを知る目安とします。しかし、正しい受け方を知らないと、身長が低く記録されてしまったり、再検査を受けなければならなかったりします。

正確に計測できるようにポイントをしっかりおさえましょう。



班で助け合って上手に受けよう!

各自で記録カードを持ち、班ごとにそれぞれの計測場所へ移動し測定します。

- ・スタートの計測場所を守りましょう。
- ・体育館内や運動場内では、空いている場所を探して移動しましょう。
- ・班から離れてしまう人が出ないように、みんなで助け合いましょう。

計測場所

身長	体育館
体重	
座高	
上体起こし	
握力	
長座体前屈	
反復横とび	

視力	武道場
聴力 (1, 3年のみ実施)	4階 難聴教室
立ち幅とび	運動場
ハンドボール投げ	



回り順

1年生	体育館→武道場→難聴教室→運動場
2年生	武道場→運動場→体育館
3年生	1, 2組…運動場→難聴教室→体育館→武道場 3組………難聴教室→運動場→

雨天は、
運動場種目なし

スタート計測場所

1の1	男	身長	視力
	女	体重	
1の2	男	座高	
	女	上体起こし	
1の3	男	握力	
	女	長座体前屈	
2の1	男	立ち幅とび (雨天は聴力)	
	女		
2の2	男		ハンドボール投げ (雨天は聴力)
	女		
2の3	男		聴力
	女		

守ってほしい

健康診断のルール

見ない

他人の健診の様子や結果をのぞかない。



健康情報は、第1級の個人情報です。

言わない

友だちの体格や健康状態について、からかったり意見を言ったりしない。



言われた人は、とても傷ついているかも…。

気にしない

他の人の結果や平均値と不必要に比較して悩まない。



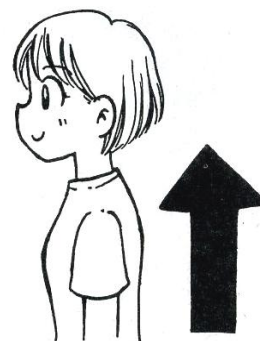
からだの健康状態は、一人ひとり違って当たり前なのです。

身長の測り方

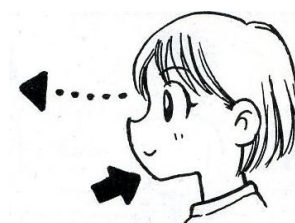
はだして計測します。

どれくらい成長しているのかを知る一番の目安です。

- 背筋をピンと伸ばす。

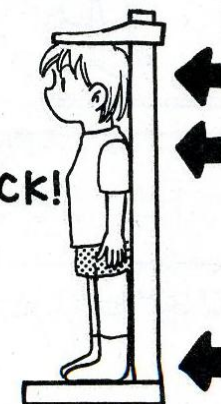


- あごを引き、まっすぐ前を見る。



- かかと・背中・おしりの3カ所を身長計の柱につける。

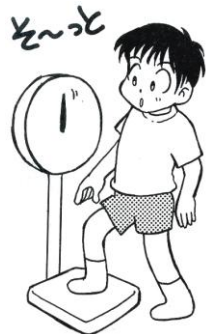
CHECK!



体重の量り方 半袖体操服、ハーフパンツで計測します。

体重の増え方は健康状態を知る手がかりになります。

- 体重の真ん中に静かに乗る。勢いよく乗ると、数値が定まるまで測れなくなります。



- 測っている間は、からだを動かさない。



- ※ 計測値より -0.5 kg を衣服分として差し引いたものを記録します。

座高の測り方

背骨の発達と足の伸びがどれくらいかわかります

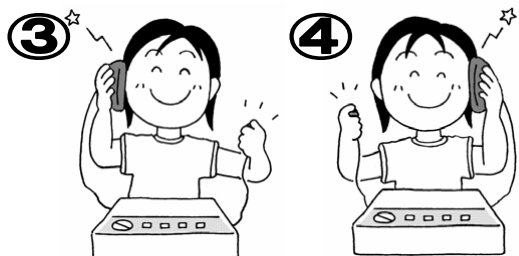
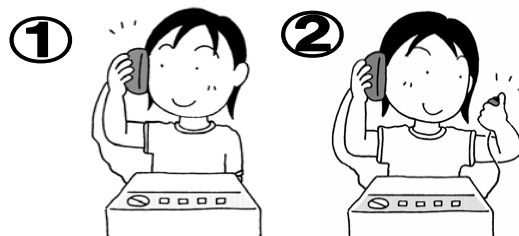
- おしりと背中を座高計の柱につけて座る。
- 背骨をピンと伸ばして胸をはる。
- あごをひき、まっすぐ前を見る。



聴力の測り方 (1・3年生のみ)

耳が聞こえにくいかどうか、また、聞こえにくい場合はどの程度なのかを調べます。

- ① 右の耳にしっかりとレシーバーをあてる。
- ② 左手に合図のボタンをもつ。
- ③ 「ピー」という音が聞こえたらボタンを押す。音がしている間はずっと押し続け、聞こえなくなったらボタンを離す。
- ④ 左の耳も同じように検査する。



レシーバーから聞こえる音はとても小さい音なので、検査のじやまにならないように **静かに** 順番を待ちましょう。

視力の測り方

ものを見る力(視力)がどのくらいあるのかを調べます。

- 1 足形に合わせて立つ。(視力表から5メートルの距離)

コンタクトレンズをしている人・・・

- ・検査の先生に「コンタクトをしています」と伝える。
- ・コンタクトをはずしての検査はしません。



メガネを使っている人・・・

- ・まず、裸眼視力(メガネなしの視力)で検査し、矯正視力(メガネを使っている視力)の順番で検査をする。

- 2 はじめに右目から検査する。遮眼子(しゃがんし)で左目をかくす。このとき、左目は開けた状態で、遮眼子で軽くかくす。

⇒左目を強く閉じたり、遮眼子で目を強く押さえたりすると、測る目を変えたときに、眼がぼんやりしてしまい、結果が悪くなってしまいます。



- 3 ランドルト環の切れ目を「上・下・右・左」と、声を出して答える。(指さしでもかまいません。)わからないときは、「わかりません」とはっきり言う。

⇒見えづらいことや見えないことをはずかしがることはありません。検査の先生にしっかりと伝えましょう。

- 4 今度は左目に遮眼子(しゃがんし)をあてて、同じように左目を検査する。

