



ぽかぽか

第一小学校
(健康診断編)
R8. 4. 23



しんたいけいそく

4/28 (火) 身体計測があります!

せいちょうのようすを調べるために、毎年春の身体計測を実施しています。

ただ、正しく調べられるように、計測や検査の仕方をおぼえて、受けましょう!



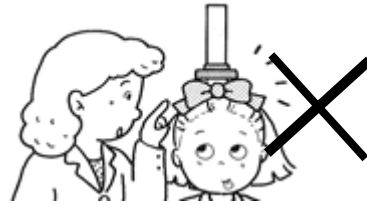
身長しんちようの計測けいそく



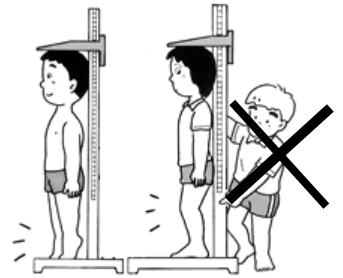
からだの力をぬいて、まっすぐ立ちます。

せなか・おしり・かかとがきちんとくっつくようにします。

軽くあごをひいて目と耳がまっすぐになるようにします。



髪かみの毛けをむすぶときは頭あたまの上うへにこないよう



足の曲げあしのばしまをしないように

体重たいじゆうの計測けいそく



静しずかに体たい重じゆう計けいのまん中ちゆうにのります。

なるべく、動うごかぬようにします。

運動うんどう着ぎではかります。

長ながそで長ながスボンはは、-500g

半はんそで短たんパンはは、-200gで

はかります。



体たい重じゆう計けいの上うへで、とばないよう

しりよくけんさ
視力検査

- ① テープのしるしに、立ちます。(5mはなれます)
- ② 両目をあけたまま、「しゃがんき」で左目をふさいで、右目から検査します。
- ③ 検査図のきれめの向きをこたえます。

★ めがねをかけている人は、めがねでも検査します。忘れずに!



ちやうりよくけんさ
聴力検査

1、2、3、5年生がうけます。

- ① 検査用のレシーバーを両耳にしっかりとかけます
- ② レシーバーから「ピー」という音がきこえたら、もっているボタンをおして合図します。
- ③ 音がしているあいだは、ボタンをおし続けます。音がきこえなくなったら、ボタンをはなします。
- ④ 2つの音をつかって、右耳・左耳を検査します。



とても小さい音で検査します。待っている人はしゃべらないで廊下でまちましよう。

かた じょうず
やり方をまもって上手にうけましよう!