

HEALTH

～身体計測特集～

平成31年4月

1 日時

4月18日（木） ★ 雨天時は翌日以降順延

2年生 9:20～11:00

1年生 11:00～12:40

3年生 13:20～15:00

用意するもの！

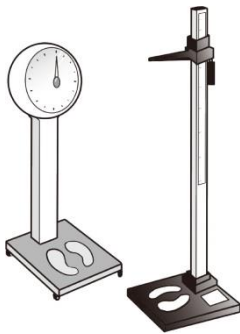
★体操服（測定時は夏服）

★メガネ（授業中のみ使用している人も）

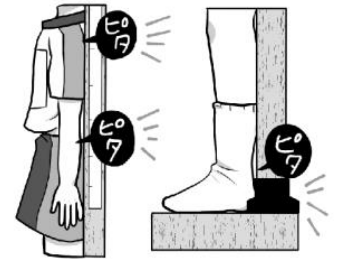
2 身体計測の目的

身体計測は、自分の体がバランスよく成長しているかどうか調べるものであり、また、体の変化を受け止めて、自分の体を大切に思う気持ちを育てるチャンスでもあります。今回の身体計測ではじっくりと自分の体を観察し、健康管理に役立てましょう。

3 身体計測の計り方



身長：柱のまん中に、からだのまん中が重なるようにします。背伸びしたり、膝を曲げたりするのはダメです。



背中・お尻・かかとの3点を支柱につけて

体重：体重を測る前に、トイレに行っておきましょう。体重計に乗るときは静かに乗ります。体重計の上では、動かずにじっとしていきましょう。

ポニーテールやお団子などの髪型は正しい測定が出来ません。
髪の高い人は、左右に分けて束ねておきましょう。



☆理想体重＝身長（m）×身長（m）×22

☆BMI 指数（肥満度）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

〈判定〉

18.5%未満はやせている、18.5～25 未満は標準、25 以上は肥満（要注意）

4 視力検査

コンタクトをしている人は検査前に伝えてください。

メガネを使用している人は忘れずに持ってきて下さい。

☆ 注意事項 ☆

- ① 最初、右眼から検査するので左眼に遮眼器をあてる。
- ② 見えないときは「分かりません」と言う。
- ③ 目を細めないようにする。

☆ 視力の目安 ☆

A (1.0 以上) B (0.7~0.9) C (0.3~0.6) D (0.3 未満)

CとDは黒板の文字が見えにくい状態です。眼科の受診が必要です。



5 聴力検査 (1・3年のみ)

事前に耳掃除をしておきましょう!



正しい検査の受け方



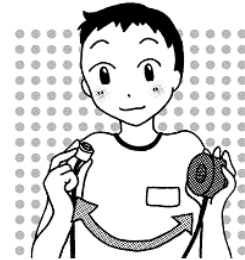
① 右の耳にしっかりとシーバーをあてます。



② 左手に合図のボタンを持ちます。



③ 「ビー」という音が聞こえたらボタンを押します。音がしている間は、ずっと押し続けます。



④ 左の耳も、同じように検査します。

検査はとても小さい音です。周りがうるさいと聞こえません。検査室・廊下では静かにしましょう。

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。