



山武市立蓮沼中学校
保 健 室
NO.2 令和2年4月6日

4月13日(月) 4時間目は身体測定です

検査項目	検査場所	注意事項
身長・体重	視聴覚室	・服装は、体操服、ハーフパンツ、裸足です。 ・身長は自分で記録し、体重は先生が記録します。
視力	教室 少人数教室	・自分で記録します。 ※眼鏡やコンタクトの人は、() の中に記録してください。
聴力	後日、昼休み等を使って実施します。また、連絡します。	

< 検査する順番 >

1年生	身長 → 体重 → 視力(1年A組・少人数1)
2年生	視力(2年A組・少人数2) → 身長 → 体重
3年生	視力(3年A組・少人数3) → 身長 → 体重

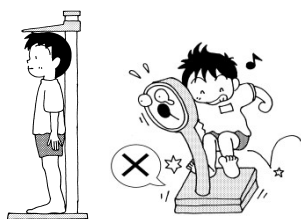
< 持ち物 > ジャージ上下、体操服、ハーフパンツ、メガネ(授業中などにメガネをかけている人)
身体測定カード(記録用紙)、鉛筆

< 髪 型 > 身長を測るときに邪魔にならないような髪型にしましょう

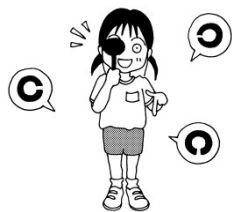
待っているときや移動のときは静かにしましょう



【身体測定】



- * 3点(背中・おしり・かかと)を尺柱につけましょう。
- * 頭は尺柱につけないで軽くあごをひきましょう。
- * 目と耳は水平になるといいでしょう。
- * 体重計に勢いよく飛び乗ると壊れてしまいます。静かに乗りましょう。



- * メガネを普段している人は、メガネをかけて測りましょう。
- * コンタクトをしている人は、測る時に先生に言いましょう。
- * 右目→左目の順で測ります。
- * 遮眼子で目を隠すときは、目は開けたままにしましょう。また、強く押さえつけて隠すと、目が圧迫されてぼやけてしまいますので、やさしく隠しましょう。



- * 右耳→左耳の順で測ります。
- * 音が聞こえたらボタンを押します。音が聞こえている間は、ボタンを押し続けてください。

運動器検診は、体育の時間に行います

＜運動器検診の流れ＞

【1次検査】保護者の方による動作チェックと運動器検診保健調査票への記入

【2次検査】学校で先生による動作チェック

【3次検査】内科検診で学校医によるチェック

スムーズに行えるよう、練習をしてきてください。

1	【前後屈動作】 	①両足を肩幅に開いて、ゆっくりと体を前に曲げます。 腰に痛みはありませんか？ ②そのまま、今度は後ろに体をそらします。 腰に痛みはありませんか？
2	【片脚立ち動作】 	①右足を上げ、片脚（左）で立ちます。 5秒以上、ふらついたりせずに立てますか？ どこかに痛みはありませんか？ ②左足を上げ、片脚（右）で立ちます。 5秒以上、ふらついたりせずに立てますか？ どこかに痛みはありませんか？
3	【しゃがみこみ動作】 	両足を肩幅に開き、足の裏を全部床につけたまま、手を使わずに、完全にしゃがめますか？ しゃがんだ時に、どこかに痛みはありませんか？
4	【ひじの曲げ伸ばし動作】 	左の絵のように片手ずつではなく、両手一緒に行います。 ①手の平を上に向け、両腕を肩の高さまで上げます。 ②腕をまっすぐに伸ばした時に、肘は完全に伸びますか？ どこかに痛みはありませんか？ ③そのままの状態から、今度は、右手は右肩に、左手は左肩に指をつけることができますか？ どこかに痛みはありませんか？
5	【バンザイ動作】 	両腕をまっすぐ上に伸ばしてバンザイをした時に、腕が耳につきますか？ どこかに痛みはありませんか？

