

みんなのこころとからだをみつめるほけんだより

# ほけんだより

10月の目標



め たいせつ  
目を大切に  
しよう!

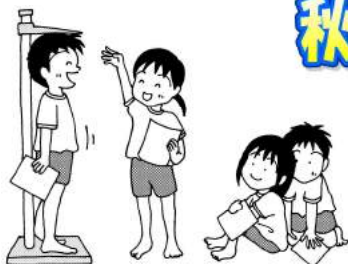
2023. 10. 3

No. 19

大楽毛小学校保健室



## 秋の視力検査・発育測定を行います!



4月からどのくらい大きくなったかな?  
黒板の字や遠くのものもよく見えているかな?  
2計測は視聴覚室で、視力検査は家庭科室で行いますので、  
しっかり準備をしてきてください。

日 時	学 年	10月11 (水)
1時間目	5・6年	○6年…視力検査⇒発育測定 ○5年…発育測定⇒視力検査
2時間目	1・2年	○2年…視力検査⇒発育測定 ○1年…発育測定⇒視力検査
3時間目	3・4年	○4年…視力検査⇒発育測定 ○3年…発育測定⇒視力検査

## じょうずにけんさをうけよう!

**身長**  
しんちょう  
あたま から あし まで、から  
だ 全 体 の 大 き さ を は か  
り ます。【視聴覚室】

**体重**  
たいじゅう  
からだ の 重 さ を は か  
り ます。【視聴覚室】

**服装**  
ふくそう  
○全学年、基本上はTシ  
ャツ・下は短パンになりま  
す。靴下はぬいではだしに  
なります。

## 前の日は、じゃんびをしよう!

- ①前の日はお風呂に入って、体をきれいにしておきましょう。
- ②下着は洗たくしたきれいなものを着てきましょう。
- ③着てくるものには、名前や目印をつけておきましょう。
- ④手や足のつめは切っておきましょう。
- ⑤当日は、ぬいだり着たりしやすい服装できましょう。また、かみの毛を頭の上でむすばないこと。メガネを持っている人は忘れずに持ってきてきましょう。



## あすから、あきこせんせいはがっこうにいません!

6年生の修学旅行に一緒に行くため、明日から金요일まであきこせんせいは学校にいません。ケガや体調をくずすことがないように元気に過ごしてほしいと思います。なにかあったら、担任の先生か職員室の先生に相談してくださいね。



# 身体測定で 何がわかるの？

健康診断

ここをチェックしています

- 体がバランスよく大きくなっているか
- 太りすぎ・やせすぎになっていないか

## 身長をはかるときは

- 少しだけあごを引く
- かかと・おしり・背中を身長計につける



**注意** 髪が長い人は  
しゃまにならない位置で  
結びましょう

## 体重をはかるときは

- そっと体重計に乗る
- はかれるまで動かない



**注意** しっとしていないと、  
うまくはかれません

# 保護者の方へ

今回の発育測定・視力検査につきまして、できる限りの感染症対策を徹底して実施いたします。(器具類の消毒や換気等)

なお、学校は医療機関ではないため、病院のような正確な検査はできません。学校で行われる視力検査は、あくまで学校生活を過ごす上で困ることのない見え方であるかどうかを調べるのが大きな目的となっていることから、措置の必要がない、又は経過観察や専門医の受診が必要と判断される指標に絞って検査を行います。不明な点は保健室までお問い合わせください。



# 視力検査は こんなふうを受けましょう

健康診断



**注意** ● かくしている目はあけておきましょう ● 目を細めて見ないようにしましょう



メガネやコンタクトレンズを使っている人はつけたまま検査をします

メガネの人は、はずした視力を調べることもあります

# 視力検査の結果

健康診断

A B C D って、どんな意味？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7~0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3~0.6	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
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は... 病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう



