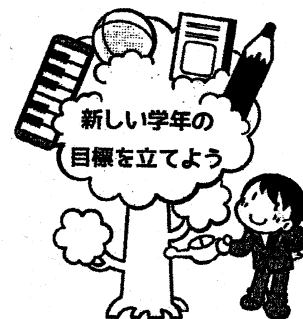


新年度、よいスタートがきれましたか？この時期は寒暖の差があったり、環境の変化があったりして心身共に疲れやすいので、しっかり睡眠をとりましょう。

また急に気温が上がったときには、体がついていかず、熱中症になりやすいので、暑い時は上着を脱ぎ、こまめに水分補給をしましょう。



今週の健康診断についてお知らせします。

●身体計測・視力検査・聴力検査(1・3年)●

●日時 3年：4月12日(火) 2年：13日(水) 1年：14日(木)

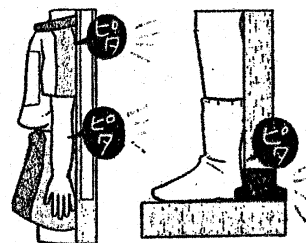
●場所 格技室 ●服装 体操着

●メガネを使っている人は持参

確認しておいてください

身長のはかりかた

- 両かかとをつけてまっすぐ立つ。
- かかと、おしり、背の一部を尺柱につける。
*頭は柱につけない。
- うでは体の横にたらず。
- 軽くあごを引き、前を向く。
*くつしたは脱がなくてよい。
*髪をうしろで結んでいる人はほどく。



ポニーテールやおだんごヘアは 背中・お尻・かかとのほどいて左右に結んでおきましょう 3点を支柱につけて

体重のはかりかた

- 体重計の足の位置に静かにのる。
- *衣服の分は引いてあります。

視力検査の受けかた

- テープのはってある位置(視力計から5m)に立つ。
- 右目からはかる。両目をあけたまま左手で左目をかくす。
切れている方向を声に出していう。見えないときは「わかりません」という。*目を細めないこと。
- 続いて右目をかくして左目をはかる。

メガネをしている人は

- 普段いつもかけている人は矯正視力(かけたまま)だけはかる。
- 授業中だけメガネを使う人は、裸眼視力と矯正視力の両方はかる。

コンタクトレンズをしている人は

「コンタクトです。」と申し出る。裸眼視力は検査しなくてよい。(はずさなくてよい)

