#### ◆4月28日(木)午後、身長体重測定・視力検査(全学年)と



聴力検査(1・3年)を実施します。

持ち物:視力矯正器具(メガネなどを使用している場合)

更衣はしません。制服のまま測定します。

午前は4時間の授業 午後はHRと測定を並行して実施します。 5限の最初に、視力と二測定の記録用紙に、年・組・番・名前を、記入してください。 その後、各クラスの測定時間に、担任の先生の引率で検査会場に移動し、検査を受けてください。 各記録用紙は、検査会場で回収です。教室には持ち帰らないでください。 検査会場では、静かに!終了予定は、3時45分です。

※ 視力:メガネやコンタクトレンズを使用している人は、矯正視力のみ測定します。 視力測定に移動する際、必ず眼鏡等を持っていくこと。 今年は、遮眼子(しゃもじ様の眼を覆う道具)は使用しません。自分の手の指をそろえて、 測定する眼の反対側の眼をやさしく覆ってください。(検査前の休憩に手洗いを!)(直前にアルコー ル消毒をしたい生徒は、した後、完全に乾いてから!)

※ 聴力:大きな音に囲まれた生活、ヘッドホンやイヤホンを使うことの多い生活をしていると、気付かないう ちに、聞こえにくくなっていることがあります。検査は 1 年と 3 年に行います。 検査会場では、静かに!再検査を指示された生徒は、後日保健室で行います。

※ 身長・体重:制服のまま測定します。 測定は、間隔をあけて、受けてください。他の生徒の測定をのぞき込んだりしないでください。

		1年								2年							3年							
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	
	13:00	0 検診説明																						
5	13:10	聴力														二測	二測			視力			視力	
	13:15		聴力													二測	二測			物理			生物	
	13:20																	二測	二測		視力	視力		
	13:25			聴力														二測	二測		生物	物理		
	13:30															視力	視力			二測			二測	
	13:35				聴力											物理	生物			二測			二測	
	13:40																	視力	視力		二測	二測		
	13:45					聴力												物理	生物		二測	二測		
	13:50																							
	13:55																							
6	14:05						聴力			視力		視力	二測	二測	二測									
	14:10							聴力		物理		生物	二測	二測	二測									
	14:15								視力		視力													
	14:20								物理		生物					聴力								
	14:25									二測		二測	視力	視力										
	14:30									二測		二測	物理	生物			聴力							
	14:35								二測		二測				視力									
	14:40								二測		二測				生物			聴力						
	14:45																							
	14:50																							
		視力	視力			二測	二測												聴力					
	15:05	物理	生物			二測	二測	han												聴力				
	15:10			視力	視力			二測											<u> </u>			<u> </u>		
7	15:15			物理	生物			二測											<u> </u>	<u> </u>	聴力	<u> </u>		
	15:20	二測	二測			視力	視力														<u> </u>			
	15:25	二測	二測			物理	生物															聴力		
	15:30			二測	二測			視力												<u> </u>				
	15:35			二測	二測			物理															聴力	
	15:40																							

# 診断の結果を生かそう!





#### 倒 施

健康な体をまもるアドバイス!

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

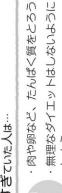




・間食や夜食を控えよう ・揚げものなど脂ってい

太りすぎていた人は…

食事を減らそう





### 何

健康な目をまもるアドバイス!

- 目から30cm以上離して見よう ★ 読書や勉強をするときは、
- ★ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



## メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネ をかけよう

コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



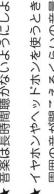
### 何



- ★ 音楽は長時間聴かないようにしよう
- ★イヤホンやヘッドホンを使うときは、 周囲の音が聞こえるくらいの音量に









★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう

★ 歯は 1 本ずしていねいにみがいし

★ 極と極くきの境目もみがこう

健康な歯をまもるアドバイス!

