**～身体計測特集～**

令和４年4月

１　日時

4月１４日（木）　　★予備日４月２１日（木）、２６日（火）

|  |
| --- |
| 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。

　　　　　　　　　　　　 　　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。

髪の長い人は、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！

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。

