

すくすく

令和4年4月11日(月)

香取市立佐原第五中学校 保健だより

NO. 2

4/13(水)3、4校時 身体測定・視力聴力検査

待つ時は私語厳禁!

持ち物・服装

- ・ジャージ、体操服(体重測定と運動器検査は半そで短パンで行います)
- ・ハンカチ(視力検査で使います)
- ・めがね(めがねを持っている人のみ)

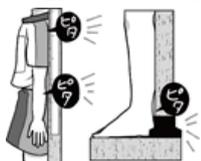
測定や検診・検査の
じゃまにならない髪型に!



《身長》 会場： 男子は、学習室1(2階)

女子は、学習室3(3階)

★背筋を伸ばして
まっすぐ前を見ます。



《運動器検査》 会場： 男子は、会議室(2階)

女子は、多目的室2(3

- ① 脊柱側弯症の確認
- ② 動作の確認(前屈・後屈・片足立ち・しゃがみこみ・バンザイ・肘曲げ伸ばし)



《体重》 会場： 男子は、学習室2(2階)

女子は、学習室4(3階)

回る順番

- 1年生：視力→身長・体重→運動器検査→聴力
- 2年生：聴力→視力→身長・体重→運動器検査
- 3年生：身長・体重→運動器検査→聴力→視力

《視力検査》 会場： 家庭科室(1階)

《聴力検査》 会場： 多目的室1(2階)

★視力検査では、自分のハンカチで
目をかくしてください。



各クラス男女別グループで
保健委員を先頭に行動する。

4/13(水) 尿検査

13日の朝
提出!!

★尿(おしっこ)の色や成分(たんぱく質や糖、血液など)を調べて、
病気がないかどうかを調べます。

尿検査のやり方

- ① 前日、排尿してから寝る。
- ② 前日はビタミンCをとり過ぎないようにする。
- ③ 朝起きてすぐに尿を採る。
- ④ 出始めのおしっこは流してから紙コップにとる。
- ⑤ スポイトの線のところまで尿を入れ、キャップをしっかり閉める。
- ⑥ 学校に着いたら、教室にあるトレイの自分の番号のところにスポイトを入れる。



☆忘れてしまった人は14日(木)に
持って来る。(保健室で回収)

☆生理中等で提出できない人は
保健室の先生に連絡してください。