

身体測定

身体測定では身長と体重を測って、一年間にどれだけ成長したかを調べます。自分の体の成長の様子を知るとは、健康を守るためにもとても重要です。正しく測定しましょう。

身長の測り方



柱の真ん中に体の中心が重なるように立ちます。背中、お尻、かかとが柱につくようになります。靴下は脱ぎましょう。

体重の測り方



体重計の真ん中に静かに乗ります。乗ったから動かないように注意。測定の前には激しい運動をしないようにしましょう。

聴力検査

聴力検査では、普段の生活の中で、音をしっかり聞き取れているかを調べます。レシーバーからの音はとても小さいので、順番をまわっているときには静かにしてください。

(聴力検査の受け方)



1 右の耳にしっかりとレシーバーを当てます。
2 レシーバーの音が聞こえたら、左手のボタンを押します。
3 左の耳も同じように検査します。

視力検査

視力検査ではものがどのくらい見えているかを調べます。左右別々に、黒い輪(ランドルト環)の切れている方向(上・下・左・右)などを答えます。

視力検査の受け方

- 正しい位置に立つ
- 右目の検査
- 左目の検査
- 結果の確認

(検査のとき遮眼子は正しく使おう)



目に押しつけない



のぞき見をしない



目を細めて見ない

