ピタッとけんしん

教員向け利用ガイド

学校健診の流れを練習するための資料



スマートフォンやタブレットでアプリを開く

https://pitatto-kenshin-43w.pages.dev/

対応 1.12.1 ／ 2026年11月3日 ／ 全20ページ

制作　寺西祥彦｜オコジョ先生のアプリ屋さん

目次

アプリの入口と準備 **3**

静止　内科 眼科 耳鼻科 心電図 **5**

口腔　アーンとイー **10**

視力　片目と向きの練習 **12**

聴力　音の確認と回答 **13**

色覚　数字と向きの練習 **15**

困ったときとデータの扱い **18**

コピーして使う観察記録 **19**

お問い合わせと印刷方法 **20**

この資料の使い方

各コースに何があり、画面がどう変わり、何を練習するかを実画面で紹介します。図中の番号と説明を対応させて確認してください。

健診の事前練習に使います

診断や実際の健診の代わりには使用しません。ゲージや回答の状況は、医学的な検査結果として扱わないでください。

トップ画面からコースを選ぶ

目的に合うコースの「開始」を押します。すべてのコースを続けて行う必要はありません。



実際のトップ画面からコース一覧を抜粋

① 静止 内科・眼科・耳鼻科・心電図の4場面
② 口腔 アーンとイーの2モード
③ 視力 片目を隠し、環の向きを答える
④ 聴力 音が聞こえたらタッチする
⑤ 色覚 数字3問・向き3問で答え方に慣れる

「もどる」で一覧に戻れます。色覚コースは途中の回答を引き継ぎません。

授業前の準備と共通設定

初回は通信できる状態で開きます。静止・口腔・視力ではカメラを許可し、端末を固定して顔が枠に入るようにします。





静止コースの設定 左は上部、右は下部の抜粋

① 秒数 取り組みやすい時間に調整します。
② 回数 同じ動作に取り組む回数です。
③ しきい値 判定の条件です。まず明るさや位置を確認し、必要時だけ先生が調整します。
④ カメラを隠す 映像表示を隠します。カメラの判定を止める機能ではありません。

⑤ 設定を保存 変更を反映します。

共有端末では利用前に確認

設定は同じ端末・ブラウザーに残ります。時間・回数・音量・映像表示を毎回確認してください。設定項目はコースによって異なり、色覚コースに歯車はありません。

静止コースの四つの場面

「静止コースを開始」から検査場面を選びます。場面によって案内の絵、枠、開始ボタン、進行が変わります。



静止コースの場面選択画面

場面	何を練習するか
内科	聴診器の絵を見て、姿勢を保つ
眼科	目の絵を見て、じっと待つ
耳鼻科	横を向いて耳を見せ、鼻の段階へ進む
心電図	横になり、頭と足の位置を合わせる

静止コースの「眼科」は姿勢の練習です。トップの「視力コース」とは別の内容です。

静止コースの内科

聴診器の絵を見せ、健診の場面でじっと待つ流れを練習します。



内科の待機画面 カメラ映像は非表示

① 歯車 時間と回数を先に調整します。
② ポーズをはじめる 顔の位置と姿勢が整ってから押します。
③ メーター 動きが小さい間に進みます。大きく動くと、その回の進み具合が戻ることがあります。

声かけ例 「この絵と同じようにしてみよう」「合図が出るまで待ってみよう」

先生はゲージだけでなく、実際の姿勢も確認します。

静止コースの眼科

目のイラストに変わり、眼科の場面で姿勢を保つ練習になります。



眼科の開始前画面 カメラ映像は非表示

① 案内の絵 内科とは異なる目の絵です。
② 開始表示 最初は「ひだり」。回数を増やすと、回ごとに「ひだり」「みぎ」が交互に案内されます。初期値の1回では最初の段階で終了します。
③ 時間・回数 両側の流れに取り組む場合は、設定回数を確認します。

左右の表示は場面の案内です。視力値は測定せず、環の方向回答も行いません。

静止コースの耳鼻科

「みみ」と「はな」の2段階です。設定回数分のみみを終えてから、はなへ進みます。



耳を見せる段階の開始前画面

① 枠 横を向いて耳を見せる案内です。
② みみをはじめる 準備してから押します。段階の間はいったん待機します。
③ 段階表示 「みみ」「はな」を確認します。はなでは正面を見る案内になります。

回数が1回のとき

みみの準備 → 開始 → キープ
はなの準備 → 開始 → キープ

2回なら、みみ2回の後にはな2回です。先生も顔の向きを確かめます。

静止コースの心電図

横になって姿勢を保つ練習です。頭と足2か所を結ぶ三角形のガイドが現れます。



心電図の開始前画面 カメラ映像は非表示

① 内・外カメラ 端末の位置に合わせて切り替えます。
② 3点ガイド 黄色が頭、青色2点が足の位置の目安です。
③ 開始 姿勢と位置が整ってから押します。
④ 専用秒数 初期値10秒。設定で5〜30秒を選べます。

横になる場所を整え、端末を固定します。心電図・心拍を測定する機能ではありません。

口腔コースの基本画面

口を開ける、歯を見せる動きに慣れるためのコースです。先生の見本と画面を合わせて伝えます。



口腔の待機画面 カメラ映像は非表示

① モード アーンとイーを先生が選びます。
② 顔の枠 口元が見える位置に合わせます。
③ メーター 動きが条件に合う間、設定したキープ時間が進みます。

声かけ例 「先生の口を見てね。アーン」「次はイー。歯を見せてみよう」

無理に大きく口を動かさせず、本人の負担も確認します。

口腔のアーンとイー



左がアーン、右がイー 実画面の案内部分

モード	取り組む動き
アーン	口を縦に開け、そのまま保つ
イー	歯を見せるように口を横へ広げる

画面はどこが変わるか

選択したボタンと判定の表示が変わります。アーンは縦の開き方、イーは横の広がりと縦の開きの条件が表示されます。口元の絵は判定状態に応じて変化します。

進めるときの確認

アーンが終わっても、自動でイーには進みません。先生が切り替え、本人に次の動きを伝えます。

数値は動きを支える内部指標です。口腔の状態を診断するものではありません。

視力コースで片目と向きを確認

片目を隠す動作と、環の切れ目の方向を答える流れを練習します。



片目の状態を確認する前の待機画面

① 見本 画面の「ひだりめ」「みぎめ」の案内に合わせます。
② 顔の枠 片目の状態が確認されると環と方向の回答ボタンが表示されます。
③ 進み具合 左目を隠す側4問、右目を隠す側4問の計8問です。

口頭・指さしで答え、先生が選択しても構いません。実際の視力値は測定しません。

認識されない場合は、明るさ、顔の角度、覆い方を確認します。

聴力コースで音を待つ

先生が出力先と音量を確認します。ヘッドホンやイヤホンでの練習が推奨されています。



聴力の開始前画面

① 検査音を聞いてみる 先に音を確かめます。
② スタート・ストップ 開始と中断に使います。
③ 大きなボタン 音が聞こえたら押します。
④ メーター 現在の音と回数を確認します。

声かけ例 「音が鳴るまで待とう」「ピーが聞こえたら、ここをタッチしてね」

反応を求めて音を大きくせず、本人の様子を見て進めます。

聴力の音の確認と出題モード



試し聞きのHz一覧 ボタンを押すと音が鳴る

125・250・500・1000・2000・4000・8000 Hzを確かめられます。開いただけでは音は鳴りません。

モード	出題の流れ
おなじ高さ	一つの周波数で設定回数繰り返す
ひくい音から順番	反応ごとに次の音へ進み、7種類の一巡を設定回数繰り返す

歯車の「聴力モード」で選びます。「おなじ高さ」のときは周波数を選ぶ欄も表示されます。

端末や機器によって音量が変わります。校正された聴力検査ではなく、反応回数も聴力の測定結果ではありません。

色覚コースの数字を答える

数字3問、向き3問の計6問で、答え方と検査の流れに慣れます。診断や色覚評価のための練習ではありません。



① 説明を読む ② 数字を見る ③ 選択肢から答える

数字の3段階 はっきりした青い見本 → 色の差を少し小さくした見本 → 色付きの見本

最初は「5」です。2問目・3問目は別の1桁の数字になります。数字の候補4つと「わからない」から選びます。

「ぼやっと」は画像のピントをぼかす処理ではなく、丸の輪郭を保ったまま図柄と背景の色の差を小さくしたものです。

色覚コースで向きを答える



① 向きの説明 ② 環の開いている場所 ③ 方向の選択肢

数字3問の後、「むきの れんしゅうへ」で切り替えます。環の開いている方向を、上・下・左・右と「わからない」から選びます。

向きも3段階 はっきりした青い見本 → 色の差を少し小さくした見本 → 色付きの見本

最初は右開きの環です。2問目・3問目は異なる向きになります。色付きも練習用に見分けやすい配色です。

時間制限はありません。口頭や指さしで答えてから、先生が画面を選択する方法でも取り組めます。

色覚コースの声かけと終了



6問を終えた画面 本番への安心できる声かけ

答えたら、確かめてから次へ

回答するたびに数字や向きの説明が表示されます。「つぎの れんしゅうへ」を押すまで画面は切り替わりません。正誤を急いで評価せず、答え方を一緒に確認します。

見えない・迷うときも伝えてよい

声かけ例 「ゆっくり見ていいよ」「わからないときは、わからないと伝えてね」

最後に、本番は練習より少し見にくいかもしれないことと、慌てず取り組んでよいことを伝えます。回答の一覧や点数は表示しません。

必要に応じて「もういちど れんしゅう」で6問をやり直せます。

困ったときとデータの扱い

困りごと	まず確認すること
カメラが映らない	使用許可、ほかのアプリでの使用、ブラウザーの設定
認識されない	顔の枠、明るさ、逆光、距離、顔の向き
音が鳴らない	消音、出力先、接続、アプリ音量と音を出さない設定
見本が出ない	再読み込みし、表示が1.12.1以降か確認。途中回答は消える
ボタンが見えない	縦スクロール、画面の向き、拡大率

共有端末の設定

前の利用者の時間・回数・音量が残るため、利用前に確認します。ブラウザーのデータ削除で設定やキャッシュが消えることがあります。

映像と回答

カメラ判定は端末内で動作し、アプリには映像の録画・送信機能はありません。色覚の回答はその回だけ保持し、保存・送信しません。

資料の画面はカメラ映像を隠して収集しました。実際の記録は学校の方法で管理してください。

練習の観察記録

必要に応じてこのページをコピーして使います。医学的な検査結果ではなく、答え方・操作・支援を記録します。

実施日	年 月 日	記録者	
学級等		対象者の記号	
コース	内科・眼科・耳鼻科・心電図・口腔・視力・聴力・色覚		

観察すること	本人の様子・使った支援
案内と見本の理解	
姿勢や動作の保持	
口頭・指さし・タッチの回答	
数字から向きなどの切り替え	

設定や条件	
役立った声かけ	
次回の工夫	

氏名は必要に応じて記号で記入し、学校のルールで管理してください。

お問い合わせ

制作 寺西祥彦｜オコジョ先生のアプリ屋さん
ご意見・不具合のご報告はアプリ相談フォームへ。

アプリ相談フォーム

連絡するときに添えること

アプリ名・バージョン・端末・起きたことをお知らせください。児童生徒の氏名や顔など、個人が分かる情報は添えないでください。

冊子の印刷方法

通常版は全20ページのA5原稿です。印刷ソフトの「小冊子」機能でA4用紙に両面印刷し、二つ折りにするとA5冊子になります。
面付け版はA4横向きの10面です。「小冊子」は選ばず、1面1枚・両面・短辺とじで印刷します。最初に1枚で向きを確認してください。5枚を重ねて二つ折りにし、中央をとじます。