

ほけんだより

あんさんぶる

令和4年4月18日
上美生小学校保健室 No.2
文責：遠藤 弥那

健康しんだんって なにをするの？



みなさんは毎日、勉強をしたり、運動をしたり、からだをいっぱい

使っていますね。毎日元気に活動するためには、健康でなくてはなりません。

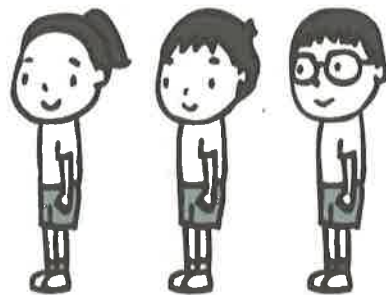
健康しんだんでは、いろいろな道具や方法で、みなさんの体に、心配なところがないかを調べます。

けんこうしんだん うけるときのルール

先生の話をよくきく

じゅんばんをしずかにまつ

先生にあいさつする



よろしく
おねがいします。



健康しんだんの やくそく

●身長や体重、健康の記ろくは、一人ひとりの大切な成長の記ろくです。

ほかの人の記ろくは、勝手にみたり、いやな気持ちになるようなことは絶対にいわないようにしましょう。

健康しんだん があります。

健康しんだんの日てい

.....

ひにち	けんさ	うけるひと	かいじょう会場	
4月19日(火)	二計そく	ぜん い ん	ほけん室	
4月20日(水)	し力けんさ		ほけん室	
	ちよう力けんさ		かいじょう 会ぎ室	
5月12日(木)	にようけんさ		ほけん室	
6月2日(木)				
5月18日(水)	ない 内か けんしん		ほけん室	
6月7日(火)	し 歯か けんしん		ほけん室	
6月13日(月)	しん 心ぞう けんしん		1ねんせい	ほけん室
いつでも	しき 色かく けんさ		き 希ぼう者	ほけん室

保護者の方へ（色覚検査について）

色の見え方が気になるお子さんはいませんか？

色の見え方は、人それぞれ少しずつ違います。中には、遺伝的要因で色が見分けにくかったり、違う色に見えたりする人がいます。

将来の職業選択にも影響する色覚。

学校では、色の見え方を簡易的に調べる検査をすることができます。

まだ色覚検査を受けておらず、色覚検査が気になる、という方は学級担任または養護教諭 遠藤までご連絡ください。

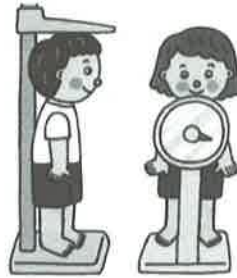
全学年 検査可能です。

にけい 二計そく について

身長と体重をはかるよ。

◆二計そくで しらべること

- からだは 成長しているかな？
- 身長と体重の バランスは いいかな？



👉こんな じゅんぴをしよう！

<p>やす じかん 休み時間に トイレへ！</p>	<p>☆Tシャツ ☆半ズボン</p> <p>☆くつした は はいて いいです。</p>	<p>かみの毛は 横や下で むすぼう。</p>
---------------------------	---	-----------------------------

せなか
おしり
かかと

をつけてね。
きをつけての
しせいで♪



くつをぬいで
しずかに
ゆっくり

のろう。
きをつけての
しせいで♪



目と耳の けんさ です。

りょく しカ・ちょうカ けんさ について

◆しカけんさで しらべること

- 目の「見る力」が どのくらいあるかな？

◆ちょうカけんさで しらべること

- 耳の「聞く力」は どのくらいあるかな？



👁️ しカけんさの うけかた

- ① ←しゃがんで かた目を かくします。
- ② の きれっている方向を ゆびか 言葉で 教えてください。 うえ



やさしく かくす



のぞかない



目を細めない



ひと
めがねをかけている人は、
めがねをもってきてね！

👂 ちょうカけんさの うけかた

- ① 耳にヘッドフォンを当てます。(赤が右耳、青が左耳)
- ② 「ピー」や「プー」という音が聞こえたら、 ボタンを おします。



とても小さな音を
聞いているので、
しずかに まちましよう。



まえの日は
耳そうじを
してね。

