

じぶん からだ
自分の体を
し
知ろう!

ほけんだより 4月

ご入学・進級おめでとございます

★健康診断が始まるよ★

「健康診断」は、みんなの体が健康に成長しているかどうか、病気がないかどうかを調べるためにおこないます。自分では気づかない成長のようすを見るチャンスです。しずかに！正しく！けんさをうけましょう！

けんさが終わったら、教室に入る前に手洗いをしましょう。



4月12日～14日・16日 **身体測定** ～自分の体を知ろう～

たいそうふく 体操服・めがね（必要な人）を忘れずに持ってきてきましょう

しんちょう

せなか・おしり・かかとを、うしろのはしらにつけましょう

まっすぐ見て

あたまの上や後ろで、かみの毛をしばらないようにしましょう。

たいじゅう

しずかに、はかりのまんなかにのりましょう

そーと

しりよく(目のけんさ)

画用紙を手持ちします(ひとり1枚)。足マークの上立ち、まっすぐ前を見ます。最初に、ひだり目を画用紙でそーとかくして、みぎ目で見ます。わの切れている方を、指でさしましょう。終わったら同じように、ひだり目の検査をします。使い終わった画用紙は、ゴミ袋に入れましょう。

めがねがある人は、忘れずにもってきましょう。

ちょうりよく(耳のけんさ)

※1～3年生 5年生が検査をします。

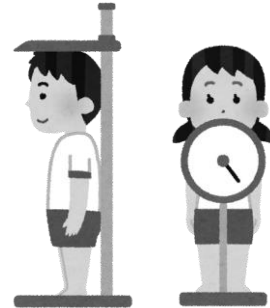
ヘッドフォンの赤い方をみぎ耳に、青い方をひだり耳に当て、ボタンをもって目をとじます。小さな音が聞こえるので、音がしている間は、ずっとボタンを押し続けましょう。

みぎ耳→ひだり耳の順番でけんさをします。

ほけんしつってどんなところ？

こんなときにきてください

- けがをしたとき ○ びょうきになったとき ○ じぶん からだ 自分の体についてしりたいとき



- からだやこころについてそうだんしたいとき

ほけんしつをつかうときのルール

- ◎ たんじん たんとう せんせい い 担任や担当の先生に言ってから、ほけんしつに行きましょう。
- ◎ ほけんしつにきたらクラスと名前なまえ いを言いましょう。けがや具合ぐあいがわるいときは、「いつ」「どこで」なに「何をなにしていて」「どんなじょうたいなのか」を先生せんせいにせつめいしましょう。
- ◎ ほけんしつにあるものを、かってにさわってはいけません。



- ★ ほけんしつには、のみぐずりはありません。
- ★ すりきず・ねんざ・だぼくなどのときは、水みずできれいにあらうこと・ひやすことをきほんとしています。

いえ つか 家に使っていないほれいざいがあつたら、ほけんしつにもってきてくれるとうれしいです。



<ほけんしつのせんせい>

おがわ さいこ

かわむら まみ

よろしくおねがいします！

