

# ほけんだよりが

H30. 4. 13

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も1年間よろしくお願ひします。

けがをしたときや、なにか困ったことがあるときは、いつでも保健室に来てください。もう一度、保健室のルールを再確認しておきましょう。

## 保健室を利用するのはどんなとき？

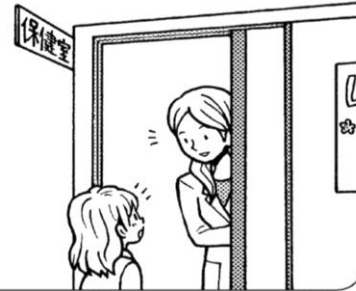
けがをしたとき



体調が悪いとき(熱がある・おなかがいたい・気持ちが悪いなど)



先生に相談したいことがあるとき



## 保健室を利用するときのマナー

- ✿ 保健室は体調が悪くて、寝ている人もいますので、静かな声で話しましょう。
- ✿ ベッドは体調が悪いときに使うものです。遊ばないようにしましょう。
- ✿ けがをした部位、けがをしたときの様子などをきちんと伝えましょう。
- ✿ 器具や本を借りたら、元の場所へ戻しましょう。



## 保護者の方へ

昨年度の元気アップ大作戦や春休み生活表にご協力いただき、ありがとうございました。

保護者の方から、「取り組み表があることで、家族みんなで生活リズムを見直すことができた」「親が言わなくても、子どもから進んでオフメディアに取り組んでいた」など、肯定的な意見を多くいただきました。そこで、今年度も、元気アップ大作戦に引き続き取り組みます。第一回は5月の予定です。ぜひご家庭で、お子さんと一緒に取り組んでみてください。よろしくお願ひします。

# 健康診断がはじまります

## 健康診断の目的

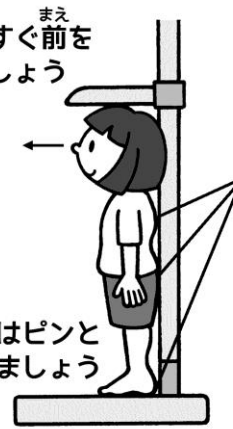
- ① 自分のからだの調子や成長の仕方を知る。
- ② 病気を早く見つけて、早く治療することができる。
- ③ 健康や自分のからだに関心をもつ。



春は健康診断がたくさんあります。4月上旬は、身長・体重測定、視力検査、聴力検査を予定しています。正しく測定、検査を行うために、それぞれ気をつけてほしいことがあります。よく読んで、スムーズに健康診断がうけられるようにしましょう。

## 身長・体重をはかるときは

まっすぐ前をみましよう

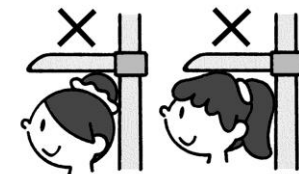


背すじはピンとのばましよう

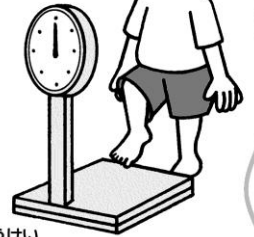
- ・せなか
- ・おしり
- ・かかと

がくつつくように

髪は横でむす結びましよう



はかりおわるまでしずかにじっとましよう



体重計にはそっとのりましよう

## 視力検査

- ・見えないときは、「見えません」「わかりません」と、はっきり伝えましよう。
- ・眼鏡がある人は、忘れずに持ってきましよう。



## 聴力検査

- ・前日は、耳そうじをしてきましよう。
- ・とても小さい音を聞きます。検査を受けている人以外はだまって待ちましよう。

