

ほけんだより

～1年生版～

令和6年4月12日

甲田小学校 養護教諭 中村

4月15日（月）1年生の 身体測定（身長・体重）、視力検査、聴力検査です！

服装：半そで、短パンを着用し、靴下をぬいで測定します。

（洋服分を差し引いて計測します）

髪型：髪が目にかかる人は、ピンでとめるか結びましょう。

（ただし、身長を測るときに邪魔にならないように頭の低い位置で結んでください。）

※めがねを使っている人は、忘れず持ってきてください。

前髪が目にかからないようにする



切るか、ピンでとめよう



ポニーテールやおだんごにしない

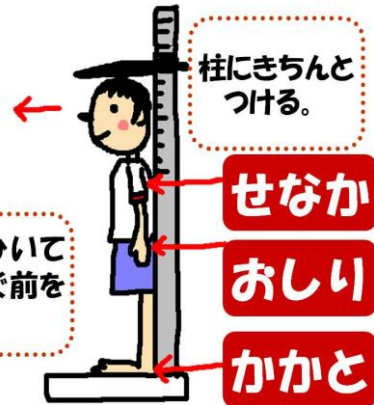


頭の低い位置でむすぼう



身長

- ①左右のかかとをしっかりとそろえます。
- ②かかと・おしり・背中を身長計の柱につけます。
- ③気を付けの姿勢をします。
- ④あごをひき、まっすぐ前を見ます。



体重

- ①体重計の上に静かに乗ります。
- ②体を動かさないうち、立ちましょう。
- ③測り終わったら、静かに降りましょう。



そーっと体重計の真ん中に乗ってください。

体重計に乗ったら動かないでね。

視力検査

- ①右目、左目の順に行います。
- ②見えないときは、「見えません」とはっきり言いましょう。
- ③めがねがある人は、持って来ましょう。
コンタクトレンズを使っている人は、担当の先生に言いましょう。



ちょうりょくけんさ
聴力検査

- ①右耳、左耳の順に行きます。
 - ②耳にレシーバーを当てます。
 - ③レシーバーから音が聞こえたら、手をあげてください。
- ※とても小さい音なので、待つ時は静かにしましょう。



～健康診断の結果について（保護者の皆様へ）～

- ・健康診断の結果、詳しい検査や相談、治療が必要な場合には、お知らせをお渡ししますので、早めの受診をおすすめします。
- ・学校の健康診断では、病気の疑いがあるかどうかをみていただくため、精密検査では、「心配なし」と言われることもありますので、ご了承ください。

健康診断のお約束

健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。毎日、元気に勉強したり、遊んだりするためには、健康が大切です。次のお約束を守ってしっかり受けるようにしましょう。

受ける前

忘れ物がないように準備する

体を清潔にする
(入浴・つめ切り・耳そうじ)

受けるとき

自分の順番まで静かに待つ

返事やあいさつをする

受けた後

結果をお家の人に見せる

『受診のおすすめ』をもらった人は
病院へ行く

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつくなりやす。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。