



# ほけんだより

がっ ほけんもくひょう  
4月の保健目標  
じぶん からだ し  
自分の体を知ろう

令和3年4月8日  
海田町立海田西小学校 保健室

しんねんど  
新年度がスタートしました。「早ね・早起き・朝ごはん」で、せいかつ やす  
生活リズムをお休みモードから  
がっこう き  
学校モードに切りかえて、まいにち げんき す  
毎日を元気に過ごしましょう。

しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ  
**身体測定 ・ 視力検査 ・ 聴力検査があります**

	こうじ 1校時	こうじ 2校時	こうじ 3校時	こうじ 4校時
がっこのか きん 4月9日(金)		ねん 6年	ねん 3年	ねん 2年
がっ ちち か 4月13日(火)	ねん 4年	ねん 5年	ねん 1年	

※体そう服が必要です。また、メガネを持っている人は、メガネを持参してください。

※聴力検査は1・2・3・5年生が対象です。

しん ちょう  
**★身長**

なに しら  
<何を調べるの？>

たか はか ただ せいちょう しら  
せの高さを測り、正しく成長しているか調べます。

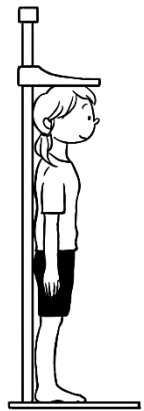
う かた  
<受け方>

○かみの毛は、ふた むす ひく いち ひと むす  
二つ結びか低い位置で一つ結びにしておく。

○順番が来たなら名前を言って、身長計に乗る。

○せなか・おしり・かかとを身長計のはしらにつける。

○少しあごを引いて、まっすぐ前を見る。



たい じゅう  
**★体重**

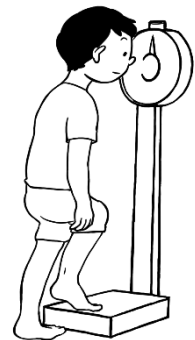
なに しら  
<何を調べるの？>

からだ おも はか ただ せいちょう しら  
体の重さを測り、正しく成長しているか調べます。

う かた  
<受け方>

○順番が来たなら名前を言って、ゆっくり体重計の真ん中に乗る。

○体重計に乗ったら、動かずしずかに待つ。



しんちょう たいじゅう からだ せいちょう こじんさ くら ひつよう  
※身長や体重など、体の成長には個人差があり、だれかと比べる必要はありません。

し りょく  
★視 力

なに しら  
<何を調べるの？>

め がどのくらい見えるかを調べます。

う かた  
<受け方>

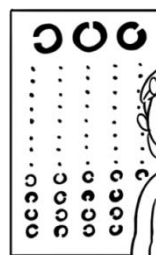
じゅんばん き が来たらゆかにある目印の上に立ち、名前を言う。

お 折りたたんだティッシュで左目をやさしくかくす。

くろ き の切れている方向を答える。見えにくいときは「わかりません」と答える。

みぎめ ひだりめ おな う  
○右目がすんだら、左目も同じように受ける。

けんさ す  
○検査がすんだら、ゴミぶくろへティッシュを捨てる。



うえ

みぎ

ちよう りょく  
★聴 力

なに しら  
<何を調べるの？>

おと き ちから じゅうぶん しら  
音を聞く力が十分にあるか調べます。

う かた  
<受け方>

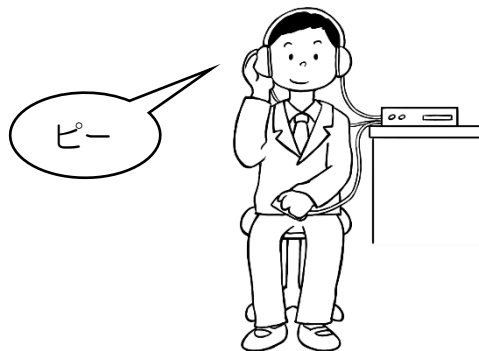
じゅんばん き なまえ い  
○順番が来たら名前を言っていますにすわる。

みぎみみ  
○レシーバーを右耳にあてる。

おと き  
○音が聞こえたら、ボタンをおす。

おと き あいだ つつ  
○音が聞こえている間は、ボタンをおし続ける。

みぎみみ ひだりみみ おな う  
○右耳がすんだら、左耳も同じように受ける。



ピー

ちい おと  
※とても小さな音がなります。

じゅんばん ま  
しずかに順番を待ちましょう。

ただ たいおん はか  
正しく体温を測ろう



ただ はか  
正しく測れているか  
かくにん  
確認しましょう。



ぬの  
①かわいた布で、  
した  
わきの下をふく。



した ちゅうしん たいおんけい  
②わきの下の中心に、体温計  
をななめ下から当てる。



たいおんけい  
③体温計をしっかりとさみ、  
はんたい て かる  
反対の手で軽くおさえる。

さくねん と ひ つつ まいにち けんおん ひつよう ひとり ただ はか  
昨年度に引き続き、毎日の検温が必要です。一人で正しく測れるようになりましょう。