



# 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4年4月8日  
海田町立海田西小学校 保健室

さっそく けんこうしんだん はじ けんしん はいふ よてい じゅんびぶつ う  
早速、健康診断が始まります。検診ごとにほけんだよりを配布する予定です。準備物や受け  
かた し よ かくにん  
方などのお知らせをのせているので、しっかり読んで確認しておいてください。

## しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ し 身体測定 ・ 視力検査 ・ 聴力検査のお知らせ

	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 にち げつ 4月11日 (月)	くみ くみ 4組1組	ねん くみ 5年1組	ねん くみ 6年1組	
がっ にち か 4月12日 (火)	ねん くみ 1年1組	ねん くみ 1年2組	ねん くみ 2年1組	ねん くみ 3年1組

たい ぶく ひつよう も ひと かなら じさん  
※体着が必要。また、メガネを持っている人は、必ずメガネを持参してください。

ちょうりょくけんさ ねんせい たいしやう  
※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。

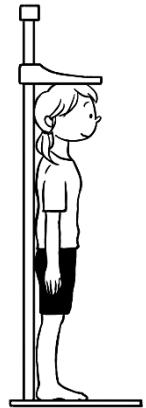
う かた  
<受け方>

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

じゅんばん き なまえ い しんちょうけい の  
○順番が来たら名前を言って、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。

すこ ひ まえ み  
○少しあごを引いて、まっすぐ前を見る。



### たい じゅう ★体重

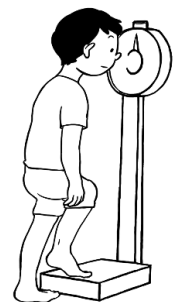
なに しら  
<何を調べるの？>

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>

じゅんばん き なまえ い たいじゅうけい ま なか の  
○順番が来たら名前を言って、しずかに体重計の真ん中に乗る。

たいじゅうけい の き つ じょうたい ま  
○体重計に乗ったら、気を付けした状態で待つ。



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るため、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>

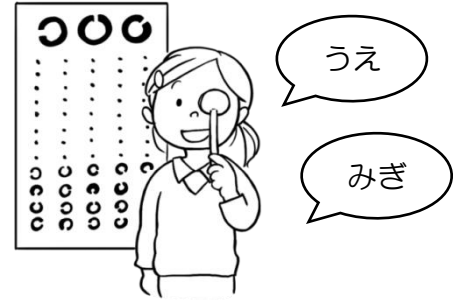
じゅんばん き が来たらゆかにある目印の上に立ち、名前を言う。

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。



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>

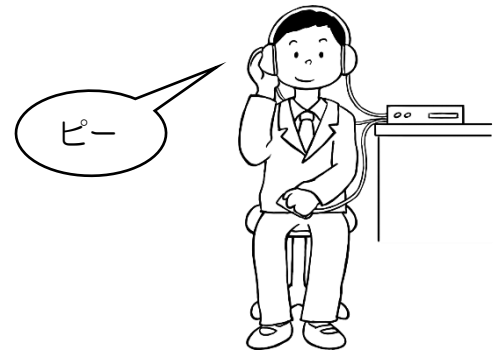
じゅんばん き なまえ い  
○順番が来たら名前を言っていますにすわる。

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。



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 ほうほう  
正しく測れる方法を  
かくにん  
確認しましょう。



ぬの  
①かわいた布で、  
わきのした  
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体温計をしっかりはさみ、  
はんたい て かる  
反対の手で軽くおさえる。

こんねん と ひ つつ まいにち けんおん ひつよう じぶん ただ はか  
今年度も引き続き、毎日の検温が必要です。自分で正しく測れるようになりましょう。