

お日さま

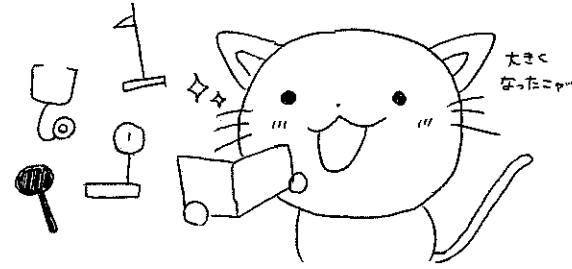
満河小学校
ほけんしつ
2021年4月16日

もんだいです。
マグロは一生
ねむらない。
○か×か、
こたえはどこかにあるよ!

新学期がはじまって1週間(とちょっと)が経ちました。そろそろ生活のリズムができてきたのではないのでしょうか。朝、げんかんで見ている皆さんの顔が元気で、高石先生はとってもうれしくなります。
来週から健康診断がはじまります。自分はどれくらい大きくなったかな、普段の生活はどうだったかな、と自分を見直すいいチャンスです。しっかり活用しましょう。

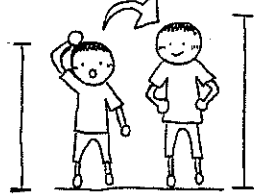
健康診断がはじまります!

皆さんが元気に遊んだり、勉強したり、運動したりできているのは、元気なからだがあるおかげです。自分のからだってすばらしいですね(*^_^*)
実は、健康診断って自分のからだを知ることができるいい機会なんです。ここでは、自分のために健康診断を受けるポイントを3つ紹介します。



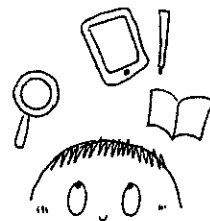
その1 自分の今のからだの様子を「知る」!

自分ほどれくらい大きくなったのかな、学校生活で不便なことはないかな、など、自分のからだについて知りましょう!



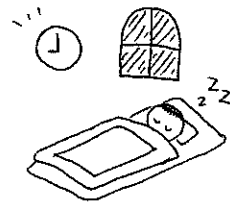
その2 健康について「調べる」!

健康診断では、いつもの生活では見えない、からだの中の検査もします。何を見ているのかを知って、自分のからだの中について調べるきっかけにしましょう!



その3 自分の生活を「見直す」!

好ききらいはしていなかったかな、夜は早くねていたかな、ゲームやタブレットをやりすぎていなかったかな...など、自分の生活をふりかえってみましょう!

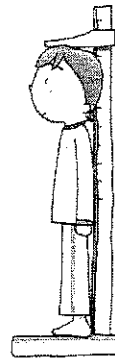


※他の人の結果は勝手に見てもいいの??

健康診断の結果は、一人ひとりの大切なものです。その結果を見られたくない、ヒミツにしたいと思う人も大勢います。他の人と結果を見比べるのはやめましょう。

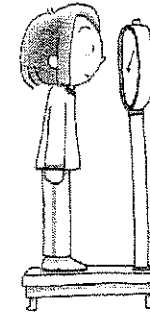
発育測定

年生は4月 日です。
身長・体重は保健室、視力は会議室、聴力は相談室です。



身長

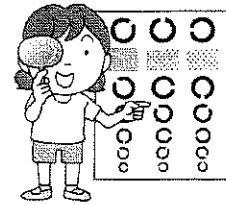
- 背の高さを調べます。
- くつをぬいでのります。
- あごを引いて、まっすぐ前を見ます。
- 背すじをのぼしてはかります。



体重

- からだの重さを調べます。
- くつと上着をぬいでのります。
- ゆっくりとのりましょう。
- 先生が「いいよ」と言うまで動かずに待ちましょう。

視力検査



- 皆さんの目がどれくらい見えているかを調べます。
- 片方の目をかくします。
- どこが開いているか答えます。
- 終わったあとは、目をかくす道具をアルコール綿でふきましょう。

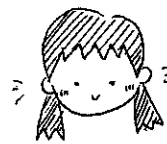
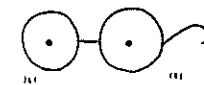
聴力検査



- 皆さんの耳がどれくらい聞こえているかを調べます。
- レシーバーを耳に当てます。
- 「ピー」「キーン」という音が聞こえたら手をあげます。
- 聞こえなくなったら手をおろしましょう。
- 右耳→左耳の順にはかります。

こんなことに気をつけよう

- ★上着は教室に置いてきましょう。
- ★めがねは忘れずに持ってきましょう。
- ★かみの毛はできるだけ横断しほりましょう。
- ★ろう下は静かにまちましょう。



☆検査はクイズではありません! 見え方や聞こえ方は人それぞれです。わからないときは「わかりません」とおしえてね。

おうちの方へ

★健康診断について

発育測定の結果は、当日ほけんだよりにてお知らせします。(聴力検査のみ、聞き取りにくい音があった場合にお知らせをお渡しします。) お子さんと一緒にご確認ください。

また、健康診断を行うにあたって以下の点をお願いいたします。

- 身長体重は上着を脱いで測定します。Tシャツやジャージなど、軽装の準備をお願いします。
- 耳垢が溜まっていると耳が聞こえにくくなることもあります。前日に耳掃除をしてあげてください。

★食に関する指導について

満河小学校では食育の一環として、各学期に2回、食に関する指導を行っております。今年度の第一回目は4月13日に「マナーに気をつけて楽しく食べよう」という内容で行いました。低学年はお箸の使い方や三角食べ、中学年・高学年は食事のマナーや挨拶について指導しました。食事のマナーはこれから先、生涯にわたって必要となる力です。ご家庭でも、食育の一環として話題に出していただけると幸いです。