

お日さま

満河小学校

ほけんしつ

2021年4月20~22日

学年 _____
名前: _____

健康診断第1さんは発育測定です！みんなの身長と体重、視力と聴力を調べます。と、いうことで今回のお日さまは発育測定特別号です。このお日さまに今年の記録を書いて、おうちに持って帰しましょう。それで、おうちの人にも見せてあげてね。

大きくなるってどういうこと？

成長期の皆さんのからだは今、ぐんぐん大きくなっています。それは身長も体重も同じです。

体重がふえる、ということは、みなさんのからだをつくっている色々な部分が成長しているということです。骨は長くなり、きん肉は太くなり、心臓や脳などが大きくなっている証なのです。それは、皆さんのからだが大に近づいている、ということなのです。

成長は人それぞれ



比べない・からかわない

同じ年の人でも、成長のスピードはちがいます。それを「個人差」といいます。

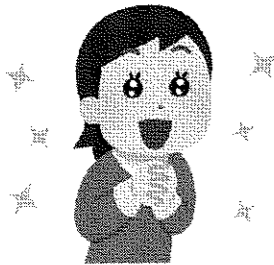
人と比べるのではなく、「僕、私はこんなに大きくなったんだ！」と

自分の成長を見てくださいね。

結果が中になるように この線でおりたたもう

視力は日によってちがう？

視力検査が終わると、「やったー！」「あ～、下がった…」など、いろいろな声が聞こえます。実は、視力はその日の天気や目のつかれによってちがうことがあります。



見えづらいことはわるいことではありませんが、遠くのものを見ようとして不便だったり、よく見ようとして頭がいたくなったりします。

見えづらくなる原因も、ゲームのし過ぎやよくない姿勢、暗いところで本を読むなどさまざまです。目のつかれをそのままにしておくと、だんだん見えづらくなってきてしまいます。今、よく見えている人も、見えづらい人も、おうちの人と目にやさしい生活について一度お話してみましよう。

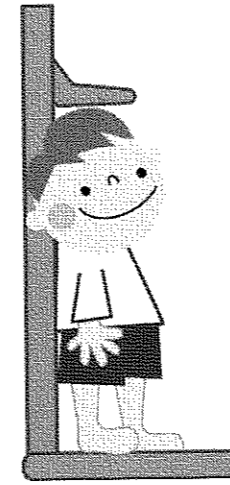
おうちの方へ

○学校で行われる視力測定は、その日の天候やからだの調子で結果が変わることもあります。ですから、「だいたいこの程度見えるようだ」というおおまかなものだとお考えください。そのため、眼科での検査結果と違いがあることもあります。

○今回の測定の結果と、普段のお子さんの様子（視力：目を細めて見る、テレビに近づいて見る、頭痛をよく訴える。聴力：後ろから呼ぶと返事をしない、テレビの音を大きくするなど）から、心配なときは専門医での受診をおすすめします。

あなたの記録

身長 (背の高さ)



○ことし

_____ cm

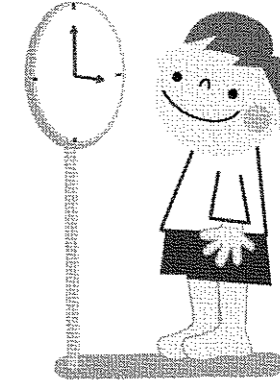
○きょねん

_____ cm

ねんかん せいちょう
○1年間の成長

_____ cm

体重 (からだの重さ)



○ことし

_____ kg

○きょねん

_____ kg

ねんかん せいちょう
○1年間の成長

_____ kg

視力 (目の見え方)



みぎめ
○右目

_____ ()

ひだりめ
○左目

_____ ()

※メガネの人は () に記入されています。

★Aの人
…黒板の字はよく見えています。これからも目を大切にね。

★Bの人
…黒板の字は見えるけれど、気をつけて生活しましょう。

★Cの人
…黒板の字をムリして見ていませんか？まん中より前の席でも小さな字は見えにくく、目がつかれます。

★Dの人
…一番前の席でもメガネをかけないと見えにくいです。ムリして見ているので目やからだがかたつかれやすくなります。

結果はどうでしたか？満足いく結果だったでしょうか。

今回の結果だけでなく、普段の生活で心配なことや、困っていることがあったらぜひ相談してくださいね。

また、この結果が出たときが自分の生活をふりかえるチャンスです。

好ききらいはどうでしたか？ゲームやタブレットはしすぎていませんか？夜ふかしはしていませんか？
したか？ちょっとふりかえてみましょう。

その中で、こうしたらもっとよくなるな、変えてみようかな、と思えることができたならバッチリです！