

# ほけんだより



令和6年4月22日  
浦河小学校保健室  
NO.2



## けがには気を付けて生活しよう

本州から来る桜前線の便りが北海道に近づき、日増しに暖かい春の陽気が感じられるようになってきました。さらに、15日には札幌で26.1℃の夏日を観測するなど、春を超えて夏の暑さを心配する必要がでてきていますね。

さて、1年生も給食を食べ始め、休み時間には仲良く元気に外で遊ぶ姿がよく見られます。いっぱい走ってたくさん運動していきましょう。ただし、遊びにはケガがつきものです。周りをよく見たり、足元に気を付けてたりしてケガには十分気を付けてくださいね。



実は、保健室には「紙（ノートや教科書など）で指を切った」という理由で来る子が多いです。外だけでなく教室でも気を付けてね…。



## 発達測定・視力検査・聴力検査を行います。

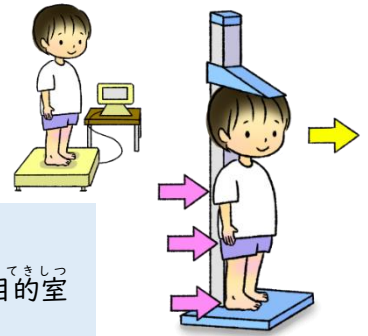
日にちと時間

	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)
3校時	1年生	3年生	5年生
4校時	2年生	4年生	6年生

場所



発達測定：保健室  
視力検査：2階多目的室  
聴力検査：相談室



発達測定のやり方



### ★身長（せのたかさ）

- ① 上ぐつを脱ぐ。
- ② 身長計に乗る。
- ③ 頭・背中・おしり・かかとを身長計の尺柱（棒）につけてまっすぐ立つ。
- ④ 「きをつけ」をして、あごを引き、前を見る。



### ★体重（からだのおもさ）

- ① 上ぐつを脱ぐ。
- ② 体重計の真ん中にやさしく乗る。
- ③ 「きをつけ」をして動かず立つ。



# はついくそくてい き つ 发育測定で気を付けてほしいこと



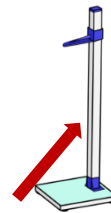
ぬげる うえぎは ぬぐ



かみ けを むすぶ ときは よこ横か下で結ぶ



しずか じゆんばん 静かに順番を待つ



しゃくちゆう ぼう 尺柱(棒)には もたれない



たいじゆうけい 体重計には やさしくのる

## しりよくけんさ 視力検査のやり方



### ★視力検査(めのみえかた)

- ① 遮眼子(黒い棒)を持つ。
- ② 線につま先を合わせて立つ。
- ③ 遮眼子で左目をかくす。
- ④ あなの空いている方向を指でさす(➡)。



## クイズ





## ちようりよくけんさ 聴力検査のやり方



### ★聴力検査(みみのきこえかた)

- ① 部屋の中のいすに座る。
- ② レシーバー(耳当て)を持つ。
- ③ レシーバー(耳当て)を右耳に当てる。
- ④ 音が聞こえたら、手をあげる。



視力検査と聴力検査の同じところ    
 検査する「目」と「耳」は、右と左を合わせて  
 2つずつあります。  
 だから検査は、右側1回、左側1回の合計2回  
行います。

# しりよくけんさ ちようりよくけんさ き つ 視力検査と聴力検査で気を付けてほしいこと



けんさ 後は 道具を 消毒する



せん から 体が 出な ように見る



めがね を かけている 人は 持ってくる

## さいけんさ 再検査について

視力検査と聴力検査は、必要な人に再検査を行います。  
 再検査が必要な人は、後から連絡するので、協力をお願いします。

## デジタル端末の付き合い方と健康



スマートフォンやタブレットは便利で、楽しいことがたくさんあります。

しかし、便利な反面、目の健康への影響が心配です。アイジャパンの調査によると、眼鏡をかける子は、小学1年生が最も多いそうです。

これから生きていく皆さんは、デジタル端末と共に生活していきます。今ある健康を大切にしていけるためにも上手に使いましょうね。  
 例えば…



●スマートフォンを使うときは、時間を決めていませんか？



●30分に1回休憩をしますか？