

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…。



はついくそくてい しりよくけんさ ちょうりよくけんさ おこな 発育測定・視力検査・聴力検査を行います。

ひ じかん
日にちと時間

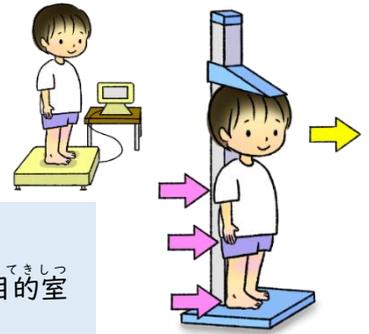


	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)
3校時	1年生	3年生	5年生
4校時	2年生	4年生	6年生

ばしょ
場所



はついくそくてい ほけんしつ
発育測定：保健室
しりよくけんさ かいだもくてきしつ
視力検査：2階多目的室
ちょうりよくけんさ そうだんしつ
聴力検査：相談室



はついくそくてい かた
発育測定のやり方



★身長（せのたかさ）

- ① 上ぐつをぬぐ。
- 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 上ぐつをぬぐ。
- 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



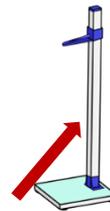
ぬげる うえぎは ぬぐ



かみ けを むすぶ ときは よこ横か したで 結ぶ



しずかに 順番を 待つ



尺柱(棒)には もたれない



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

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。



けんさの後は 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

デジタル端末の付き合い方と健康



これからを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くなためにも上手に使いましょうね。
 例えば…

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
 始める子は、小学1年生が最も多いそうです。



●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回休憩をして
 いますか？