

ほけんだより

令和8年4月14日
浦河小学校保健室
NO.2

げんき えがお
元気いっぱい、笑顔もいっぱい。

しんがっき はじ 新学期が始まり、みなさん一生懸命勉強する姿や楽しそうな笑顔、笑い声、元気に遊ぶ姿があふれ、とても学校が明るい雰囲気です。

さて、外の風は少し冷たさを感じるものの、だいぶ春らしくなり外で遊ぶのが気持ちいいですね。ただ、教室では、少し寒さを感じると思います。季節の変わり目でもあるので、上着を準備して脱いだり、着たりしながら調整し、元気に過ごしましょう。

きぶん げんき
気分を切りかえながら元気にすごそう！



しんがっき はじ 新学期が始まり、自分でも気が付かないうちに体も心も頑張っています。そのため、休み時間は、疲れをためないために「リセット」する時間に見ませんか。

気分のリセットのおすすめ

● 外の空気をすってみよう。

教室を出て深呼吸すると、頭がスッキリします。



● 少し体を動かす。

軽く歩いたり、のびをしたりするだけでも気分が変わります。



● 友だちとおしゃべり

笑ったり話したりすることで、心がほぐれます。



● ひとりで静かに過ごすのもOK

本を読んだり、ゆっくり座ったり、自分に合う休み方をしよう。



やす じかん じょうず つか げんき
休み時間を上手に使って、元気にすごしましょう。

発育測定・聴力検査を行います。



入学・進級して最初の身長と体重の測定になります。一年たって、どれくらい大きく成長しているのか、とても楽しみです。

身長が伸びていれば、自ずと体重も増えていきます。体が少しずつ大人に近づいているので、それに合わせて心も大人に近づくように、成長を受け入れて喜びたいですね。

日にちと時間

	17日(金)	21日(火)	22日(水)
2時間目	3年生	1年生	5年生
3時間目	4年生	2年生	6年生

場所

発育測定：保健室
聴力検査：相談室



静かに待とう！

発育測定のやり方

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)につけてまっすぐに立つ。
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。



発育測定で気を付けてほしいこと



聴力検査のやり方

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。



耳は右耳、左耳あるので検査は右側1回、左側1回の合計2回行います。

再検査について



耳の聞こえは、勉強にとっても大切です。そのため、再検査を行う場合があります。再検査が必要な人は、後から連絡するので、ご協力をお願いします。