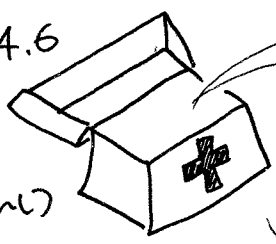




2023.4.6
No.1
表紙
ほけん



ほけんしつにきたときは...

けがをしたとき
いつ・どこで
どうなったのか
くわしく

「あいが悪いとき
いつから・どこか
どんなふうにか
「あいが悪い
のか

をおしえてください!!



ほけんしつにくる時には、みんなの先生にお話をしてからくるようにしてくださいね。

入学・進級おめでとうございます!!

さあ、新しい生活のスタートです。
ワクワクドキドキどんな1年になるのかな?
みんなのステキなえがあがたくたん見わたらうれしいな!!



看護教諭の保坂あずみです。

よろしくお願ひします!

スイッチ → ON で元気にいこう!!

きそく正しい生活リズムスイッチ ON

春休み、早ね・早起き
じがけていましたか?
まずは、決まった時間
に起きることから始めて
きそく正しい生活で
おすごしましょう!

朝ごはん、朝ごはん
頭と体のスイッチ ON
スイッチを
入れましょう!!
1日の大切なエネルギー源
です!!



ニころのスイッチ ON

ワクワク、ドキドキ...。色々な気持ちがあるけれど、おもいきって、えがあがいであいつしてみよう!! ニころもスッキリさわやかにたよりますよ!!!

「けんこう」って何だろう??

体のけんこう
病気やけががなく
おすごせること

じのけんこう
自分らしく
いられること

生活のけんこう
まわりの人と
えがあが
おすごせること

ほけんしつは、みなさんが「けんこう」でいられるより、お守り伝いをするところ。けがをしたときだけでなく、こまっていること、聞きたいこと・知りたいことがある時も、きてくださいね。

おうちのちへ

ほけんだよりでは、健康診断のお知らせやお預金について書いてありますので、ぜひお子さんと一緒に読んでください。
ほけんでは、もしもの時の着替えの準備ができています。お子さんが着替えをして帰る時には、洗濯をして返却をお願いいたします。また、下着(パンツ)に関しては、新しいものに「お預り」で、そのまま使用していただき、同じようなサイズの新しいものの返却をお願いしています。

じょうずに
うけよう

けんこうしんたいん

あうちのひとよんでください。

身体測定

4月10日(月) 5・6年生

視力検査

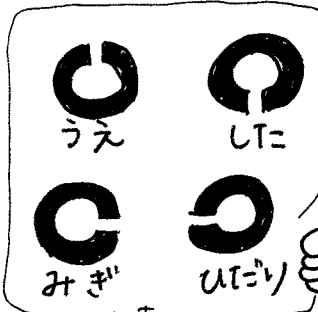
11日(火) 3・4年生
12日(水) 1・2年生

視力検査

目の見える力がどれくらいか言調べます。

「ランドルトかん」とよばれるマークをつかって検査をします。

片目をかくして検査をします。穴があいているほうを教えてね。



★メガネをかけている人は、忘れずに持ってきてくださいね。

聴力検査

4月13日(木) 1・2年生
18日(火) 3・5年生

「オーディオメーター」という器械をつかって言調べます。

耳にヘッドホンをつけて、「ピーッ」という小さな音が聞こえたら手をあげてくださいね。



耳の聞こえるかに異常がないか言調べます。

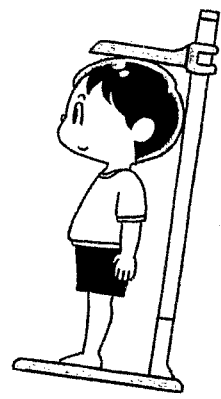
どれもとても大切な検査です。しずかにまわっていて、しっかりうけましょう。



身長

身長計で背の高さをはかります。

★しっかりとられるようにポニーテールなどの髪型はしないようにしてください。

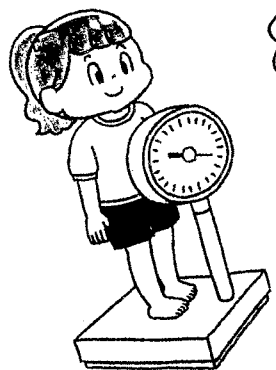


体重

体重計で体の重さをはかります。

★やさしく、そっとのってくださいね。

★体育着の半そで・半ズボンをはいてきてくださいね。



★はだしてはかるので、タイツははいてこたよいようにしてください。

自分の体の成長のようすを知ることができるよ。
身長と体重がバランスよく成長しているかを見るよ。
太りすぎていないか、やせすぎていないかを見るよ。