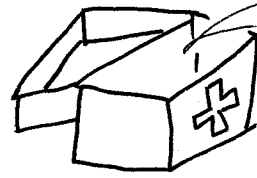


# ほけんだより 4月

2024.4.5  
No.1  
巻頭小(ほけん)



(ほけんし) にくるときは...

ほけんしでは、みんなが「元気いっぱい」、

えがおいっぱいです。せるよにお手伝いします。ほけん  
しのやくそくを守ってくださいね。

✿ ほけんしに来る時には、担任の先生にいつか  
ら来ましょ。

✿ ほけんしに来たら、けがのようす・体のようすをお  
話してくださいね。

✿ 体調が悪くて休んでいる人もいますので、大きな声  
はひかえてくださいね。

入学・進級おめでとうございます!!

4月。新しい教室、新しい教科書、新しい  
生活のスタートです。ドキドキ、ワクワク!!

どんなことがまっているかな? 1年間、みんなが  
元気いっぱい、えがおいっぱい、すげにらうれい  
です。

養護教諭の  
ほけん  
保坂栄子です。  
よろしくお願  
い  
します。

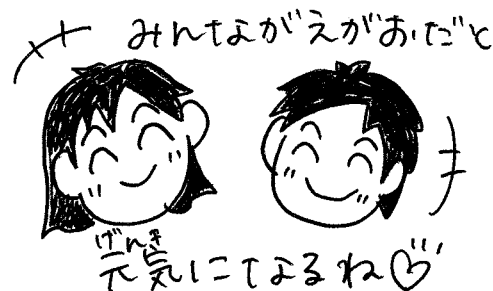


さあ!!

新学期のスタートです!! 準備OK?!

今日から新学期のスタートです。じと体の準備はOK  
ですか? 朝の元気チェック、毎日おうちの人とやりましょ!!

- スッキリ起きられた
- 朝ごはんをおいしく食べられた
- うんちが気持ちよく出た
- せきやくしゃみやよどぎをしていない
- 熱がない
- どこにもいたるところがない
- えがおいっぱい



朝ごはんのヒミツ 「時間が長い!!」「食欲がない!!」と朝ごはんを食べて

いけない人はいませんか?

でも、朝ごはんには、すごいパワーがあります!!

食べる元気いっぱい → 朝ごはんを食べると1日のエネルギーが満ちます!!



頭がよくはたらく → よくかんで食べると、脳が活発にはたらくます!!



朝ごはんをしっかり食べて、1日元気にすげましょ。

しょうじに  
うけよう

# けんこう しんたいん

おうちのひと  
よんでください。

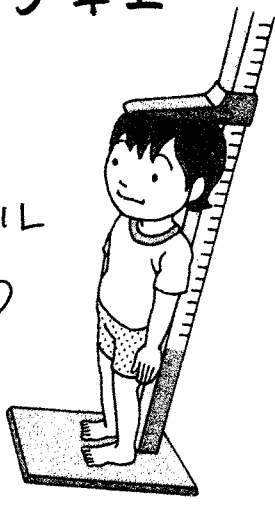
身体測定 4月10日(水) 5・6年生  
 11日(木) 2・4年生  
 12日(金) 1・3年生

視力検査

身長

身長計で背の高さをはかります。

★しっかりはかれるようにホニーテール  
 などのかみ型にはしはよいよ  
 りにしてください。



体重

体重計で体の重さを  
はかります。

★やさしく、そーっとの、てくださいね。

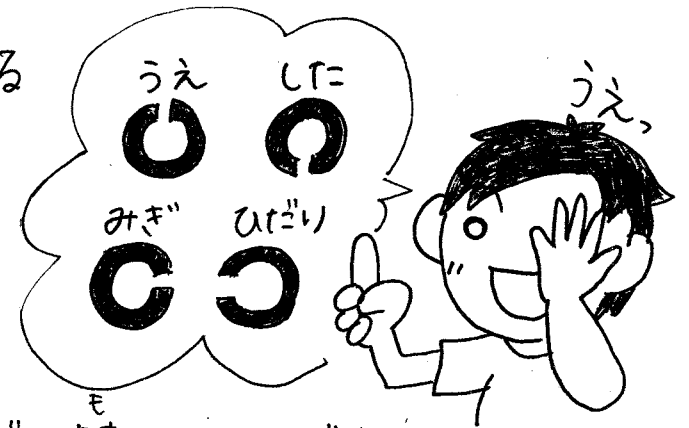
★体育着の半そで、半ズボンを着てきて  
 くださいね。

★はたがしてはかるので、タイツははいてこ  
 たよいりにしてください。

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。  
 太りすぎていいか、やせすぎていいかを見るよ。

視力検査 目の見える力がどれくらいか調べます。

「ランドルトかん」とよばれる  
 マークをつかって検査します。  
 片目をかくして検査します。  
 穴があいている方向を  
 教えてね。



★メガネをかけている人は、  
 はずしてきてください。

聴力検査 4月16日(火) 2・5年生  
 (18日(木)) 1・3年生



「オーディオメーター」という器械をつかって調べ  
 ます。耳にヘッドホンをつけて、「ヒーッ」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、しっかりうけましょう。

