

じょうずに
うけよう!!

けんこうしんだん

＊しんでんずけんさ 5がっ^{はつ}20か(1がっ)

1ねんせい 9:50～

けんさのことも
しらべます!!

しんぞうのびょうきやいじょうが「よい」かを
しらべます。

しんぞうがうごいているようすを「ぐらふ」に
してけんさをします。
「しんでんず」といいます。

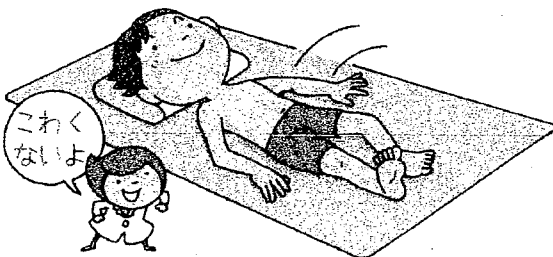
しんでんずけんさ
の
じょうずなうけがた

④ けんさのまえに、はし「二」リ、おおき「よこえ」
でしゃべ「二」リしません!!

⑤ けんさをしてくれるひとが、「よまえをかくにんしてくれ」の
で、しっかりとへんじをしましょう!!

① べっどにねころがります。
ようぶくは、むねのところ
までまくりあげます。

うわばきをは
ぬぎます

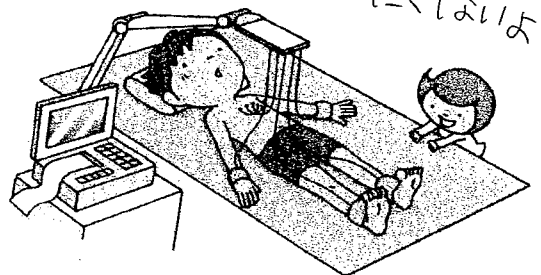


② むね、てくび、あしくびに
きくをつけてもらいます。

ちよつと
つめ「二」くて、
くすぐ「二」いよ

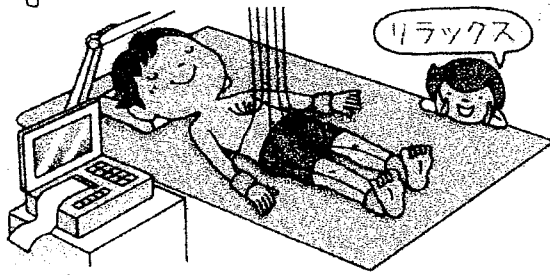
ちよつと
がまんしてね

い「二」く「二」よいよ



③ そのまま しずかにまります。

ねにふり、ねにふり
おやすみ下さい...



めをとじて、ねにふりをすとはやく
おわるよ!!

てやあしをうごかすと、しっかりけん
さができやすいので、ちからをぬい
て、たづらーんとしていましょう。

★ しんぞうけんさは、いたくもたないし、ひりひりした二りも
しません!! あんしんしてうけてくださいね (笑)

★ ほかのひとのけんさちゅうも、しずかにしてくださいね。

しんぞう は とっても はたらきもの

しんぞうのおあきさは、ただいいそのひとのにぎりこぶし
くらいのおあきさといわれているよ。

こどものばあい、130人ぐんに100かい
くらいうごいています。

1にちごと、^{じゅうごふせん いちせん}144,000かいもうごいています!!

しんぞうがあとでうごすけつえきのりょうは、1かいのうごきで
45ミリりとるくらい、1にちごと ^{ふせんごひゃく}ただいい 4500ミリりと
る(きゅうしやくにでるぎゅうにゅう 22.5まんぶん!!)です。

みんなが あきているときも、ねているときも、ず——と
うごきつづけているしんぞうは、とても
はたらきもの。とても たいせつなしんぞ
うのけんさ、しっかりうけるようにしま
しょう。

