

にこにこ

古丹別小学校 保健室

ほけんだより No. 2

R7. 4. 8



あした ていきけんこうしんだん

明日から定期健康診断がはじまります

【視力検査、身体測定】

◎日程：4月9日（水）1時間目 5・6年生

10日（木）1時間目 3・4年生

11日（金）1じかんめ 1ねんせい

2じかん目 2年生

◎順番：全員視力検査（出席番号順）→女子身体測定→男子身体測定

◎場所：会議室

☆検査の前に「健康診断ノート」

をくばります！

検査の目的や受け方が

くわしく書かれていますので

みてくださいね◎

視力検査

○ものがどれくらい見えているかを調べます。

○まるの切れている方向を上下左右で答えます。

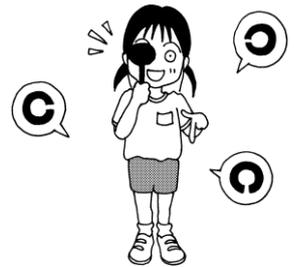
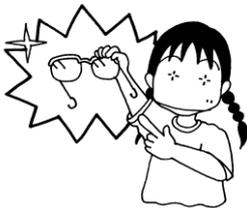
【気をつけること】

○はっきりと大きな声で答えましょう。

○どれくらい見えているかを知りたいので、
見えないときは「見えません」と教えてください。

○ふだんメガネをかけている人は、メガネを持ってきてください。

○メガネのレンズは、きれいにふいておきましょう。



身体測定

○身長・体重を測ります。

○「去年と比べてどのくらい成長したかな？」「バランスよく成長しているかな」ということを知るために行います。

【気をつけること】

○服は、上は半袖（薄手のシャツでも大丈夫です）、下は短パン（スパッツ）がよいです。

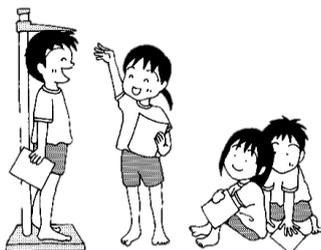
ぬいだり着たりしやすい服で来ましょう。

○ぬいだ服がだれの物かわかるように、服に名前を書いておきましょう。

○前の日は、お風呂に入って体を清潔にしておきましょう。

○かみの長い人は、頭の上や後ろでむすばないようにしましょう。

○体はみんな違います。お友だちのことをからかうようなことは、絶対にやめましょう。



◇ 健康診断のルール ◇



○おしゃべりはしないで、静かに行動しましょう。

○「おねがいします」「ありがとうございました」などあいさつと名前を、はっきり元気に伝えましょう。

○健康診断ノートなど、用紙を渡すときは、先生が記録しやすいように差し出しましょう。

4月



健康診断は身長や体重だけでなく目の見え方や耳の間こえ方、歯や歯ぐきの状態など、毎日使っている体が健康かどうか知ることができます。検査を受けて終わり！ではなく、

結果を見て、悪いところはなかったかな？良いところはどこかな？と自分の体について確認してみましょう。



みんながってあたりまえ！

健康状態も健康診断の結果も一人一人違います

健康診断の結果の多くは、数字や記号で表します。友だちよりも背が高いとか体重が重いとか、数字や見た目でも「良い・悪い」「勝った・負けた」と思ってしまうかもしれません。

でも、みんな顔や性格が違うように、体の成長の仕方や健康状態も違います。結果はお友だちとも、平均とも違ってあたりまえです。結果をお友だちと見せあったり比べたりせずに、自分だけのこととして見てください。また、自分や周りのお友だちとの違い・個性を認めあえる優しい心をも持てたらステキですね♪

保護者の方へ

～日本スポーツ振興センターについてのお知らせ～

学校でのケガで病院を受診し、自己負担額が1,500円以上の場合には「日本スポーツ振興センター」の給付対象となります。その場合、病院で受給者証は出さずにお金を立て替えていただくことになります。ケガをした際には詳しい文書をお渡ししますので、学校までお知らせください。