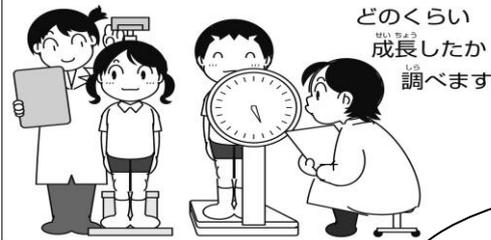


あす 新たいけいそく・しりょく・ちようりょく けんさ 明日は身体計測・視力・聴力 検査

にち げつ しん けんしん
15日(月)は心ぞう検診(1年生)があります!

身体計測・視力・聴力検査 1~6年生

発育測定

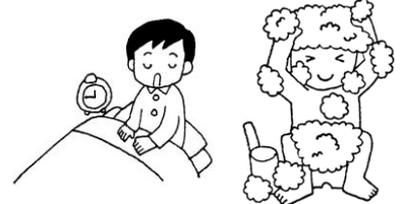


どのくらい
成長したか
調べます

けんこうしんだんはなんのためにするの?

- **体**がどれくらい**成長**しているかを知るため。
- **か**かれていた**病気**や**異常**を見つけて**早く**治すため。
- **けんこう**の**大切さ**を知って、**もっと強い体**をつくるため。

<前の日> **体**をきれいにしよう



とどの **たいちよう**を整えるため、**早く**ねよう

<受け方>

身長 背の高さ

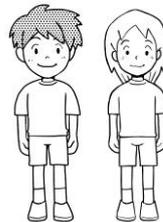


肩の力をぬいて、あごをひいて、うではまっすぐ下にします。

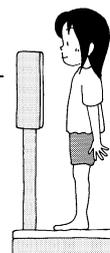
背中・おしり・かかたがきちんと柱にくっつくようにします。

はんそで短パンで、計ります。

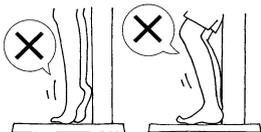
忘れずに持ってきてましょう。



体重 体の重さ



体重計の真ん中に静かにのります。数字が止まって「ピッ」という音が出るまで待ちましょう。



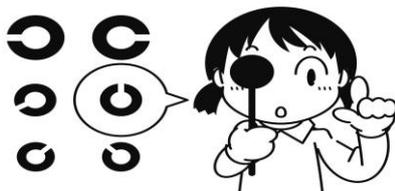
かみの毛をむすぶときは、頭の上や後ろにこないようにしましょう。



身長を計るときに正しく計れません。

せのびをしたり、ひざを曲げてはいけません。

視力検査



自がどれくらい見えているか調べます

しゃがんき ひだりめ みぎめ あ
遮眼器を左目(右目)に当てて
ひょう よ
表を読みます。「わ」の切れて
いる方を大きな声で読みます。
ゆび
指をさしてもいいです。

めがねをかけている人は、めがねをはずして持ってきてね。

聴力検査



音がどのくらい聞こえているか調べます

耳あかが耳につまんでいると、音が聞こえにくくなります。

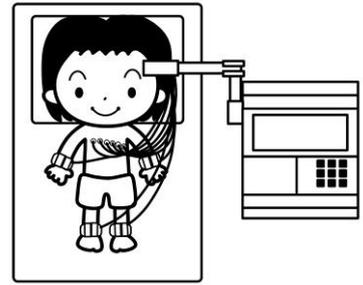
「ピーッ」という小さい音が聞こえたらボタンをおします。



しんぞう げんき はたら しろ
心臓が元気に働いているか調べます。

からだ
体にくだのようなものをつけますが、こわくないので

しんばい
心配しないでください。あんしん しずか よこ
安心して静かに横になり、リラッ
クスして受けましょう。



「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を心がけよう!

はや ね
早く寝られる



はや お
早起きができる



あさ じかん
朝、時間ができる



あさ
しっかり朝ごはんが食べられる



ひるま げんき あそ
昼間、元気に遊べる
あたま べんきょう
頭がさえて勉強バッチリ!!



てっだ
お手伝いするのもよし!
べんきょう
勉強するものよし!
さんぽ
散歩するのもよし!

おうちのかたへ



親は名医に勝る!

1日を楽しく過ごせるかどうかは、朝の過ごし方が大切です。朝は1日の中で一番忙しい時ですが、少し余裕をもって、笑顔でお子さんを送りだしてください。そのプロセスがお子さんの心を安定させ、学校生活に集中でき、お友達ともなかよくかかわれるパワーとなります。

お仕事で朝は忙しくて思うようにかかわれない…というご家庭では、夜や都合のつくときじっくりとお子さんの話に耳を傾け、向き合うようにしてください。また、心も体もつかれやすい時期です。「変だな?」と感じたら熱を計ったり、お子さんに応じた手あてを心がけるようよろしくお願いします。



次の点に注意して、お子さんの様子を見てくださるようお願いいたします。



朝の健康観察のポイント

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 熱やだるさはないか | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はないか |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪くないか | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしてないか |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は足りているか | <input type="checkbox"/> 咳やのどの痛みはないか |
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか | <input type="checkbox"/> 元気はあるか(暗い表情・無口) |