

ほけんだより 4月

にゅうがく・しんきゅう おめでとう!

しんたい そくてい があります。

13日(火曜日) 2年生

14日(水曜日) 1年生

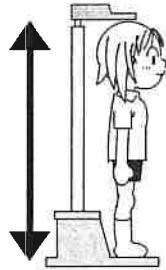


ほけんしの
まつもと
松本です。
よろしく
おねがいします。



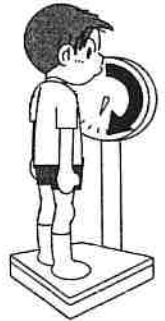
しんちょう (せの高さ)

かみのながいひとは
よこむすびです。



たいじゅう (体のおもさ)

まんなかに
しずかにのります。



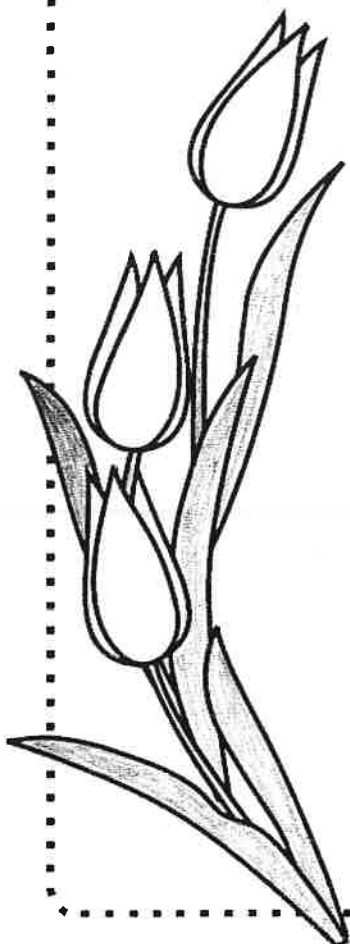
しりよく (ものを見る力)

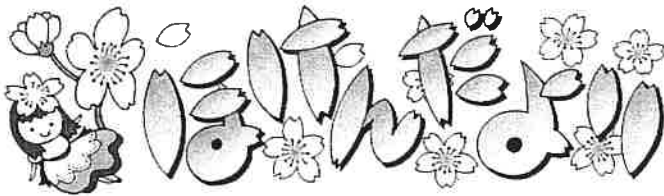
- ① せんのところ に たちます。
- ② ひだりのめ を かくします。
- ③ まるのきれいでいるところ
が どこか こたえます。
- ④ みぎ



ちようりよく (音をきく力)

- ① みみ あてを します。(レシーバー)
- ② 音がきこえたら ボタンを おし
ます。
- ③ きこえなくなったら ボタンを
はなします。





進級おめでとう!

15日(木)2時間目に「^{しんたいそくてい}身体測定」があります。

※ 体着を わすれないでね。



身体計測

身長と体重を
はかります。

かみの長い人は 横むすびにします。



視力検査



めがねを使っている
人は、めがねのま
で はかります。

右ななめ上 左ななめ下 もあるよ。



声に出して こたえてね。



聴力検査

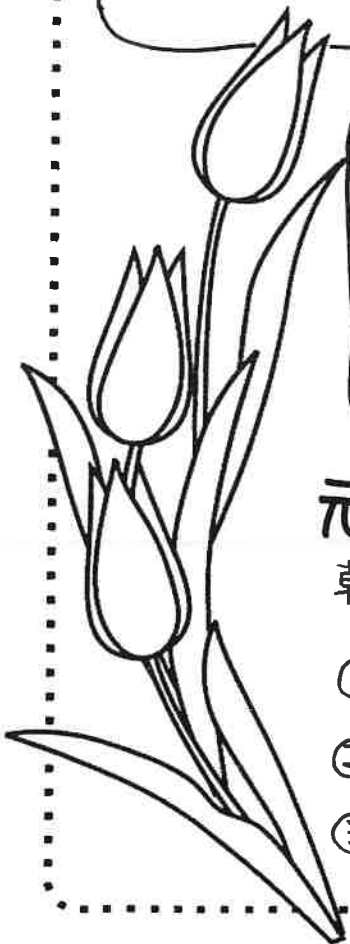
(3年生だけです)

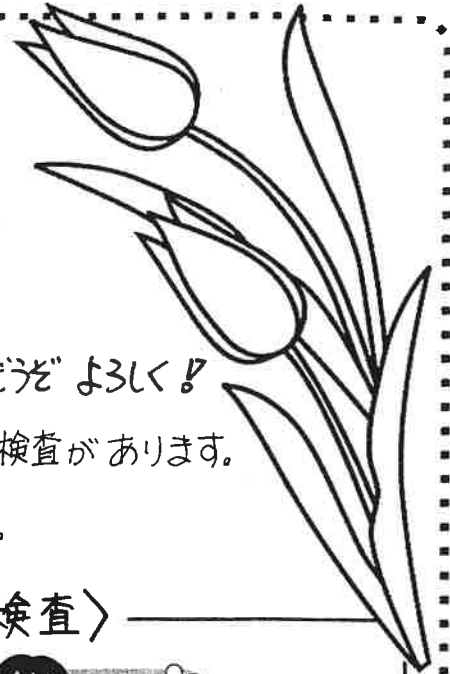
- ① レシーバーを耳にあてる。
- ② 音がきこえたら ボタンをおす。
- ③ 音がしなくなったらボタンをはなす。

元気に一日をスタートするために!!

朝の生活リズムに 気をつけてみましょう。

- ① 決まった時間に 自分で起きる (何時に起きるか決める)
- ② 朝ごはんを きちんと食べる (体の目ざましです!)
- ③ 決まった時間に トイレに行く (まず 試してみる)





進級おめでとうございます! 高学年ですね。どうぞ よろしく!

15日(木) 3校時. 身体計測・視力検査・聴力検査があります。

※ 体そう服・メガネ(使っている人)を忘れないでね。

〈身体計測〉



どのくらい成長したか、バランスよく成長しているかを知る手がかりにします。

〈視力検査〉

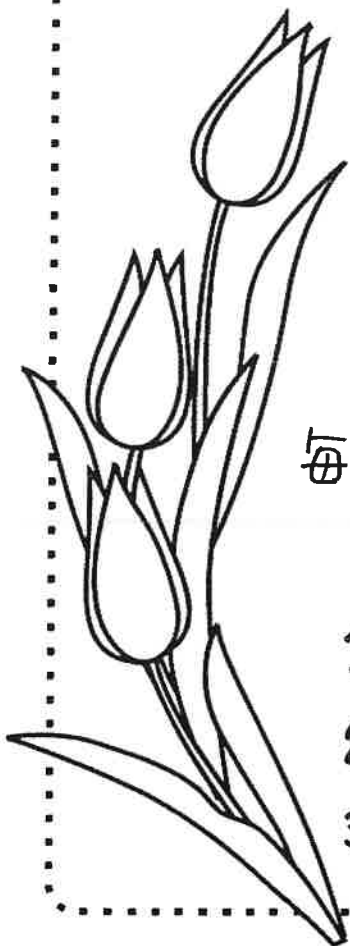


ランドルト環という視力表を使って、おおよその視力を調べます。黒板の字がよく見えているかを知る手がかりにします。

〈聴力検査〉 5年生だけ



オーディオメーターという機器を使って、高さのちがう2種類の音が聞こえるかを調べます。聞こえにくくなっていないかを知る手がかりにします。



毎日 GOOD な自分でいるために
健康を支える3つの基本はこれです!

- 1 生活習慣 ... 健康な生活は、すいみん・栄養・運動から!
- 2 予防 ... 手洗いやうがい・衣服の調節など!
- 3 心のケア ... ストレスを上手に発散して、リラックスできる時間を持ちましょう!