

ほけんだより 4月

No.3
H30. 4. 10
青郷小学校

きょうは、身体計測、視力・聴力検査の日です

- 始まる前にトイレに行っておきましょう。
- 先生の話や6年生の係の人の言うことをしっかり聞きましょう。
- あいさつをしっかりしましょう。
「〇年生の〇〇です。お願いします。」「ありがとうございました。」
- 待っているときや移動するときは、口をとじて静かに行動しましょう。
- グループごとにまとまって行動しましょう。1年生は6年生の人といっしょにまわります。
- 服そうは体そう服（半そで、ショートパンツ）です。寒ければ上に制服や長そで体そう服を着てもかまいませんが、体重測定のときはぬぎます。
- 体育館では、入口で上ばきをぬいできちんとならば、身長と体重の測定が終わってからはきましょう。
- 身体計測記録用紙は6年生まで使うので、丸めたり折ったり破ったりしないようにしましょう。
- 東階段は通行止めです。
- 2年生以上の人は、1年前と比べてどれだけ大きくなったか確認しましょう。
(5、6年生は『健康の記録』に、身長、体重、視力の結果をていねいな字で書く)

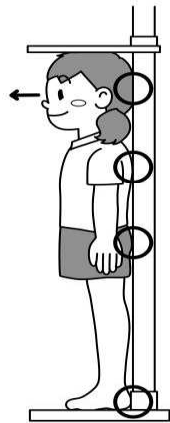
身体計測をじょうずに受けよう

<ふれあいルーム体育館側>

<ふれあいルーム図書室側>

身長 (せの高さ)

- ①左右のかかとをそろえる。
- ②かかと、せなか、おしりの3ヶ所を身長計の柱につける。
- ③せすじをピンとのばして胸をはる。
- ④あごを引き、まっすぐに見る。
- ⑤両手は自然にたります。



体重 (からだのおもさ)

- ①体重計のまん中に静かにのる。
- ②はかり終わるまでからだを動かさない。



視力測定をじょうずに受けよう

< 理科室または家庭科室 >

- ① 右目からはかる。
 - ② 必ず両目をあけたまま、片方の目にしゃ眼鏡（黒い目かくし）をあてる。
 - ③ 先生が示しておられる形を見て、あいている方向を言う。
(指でさす)
 - ④ わからないときは「わかりません」とはっきり言う。
- ★めがね(コンタクトレンズ)を使っている人は、きょうは、めがね(コンタクトレンズ)を使つての視力(矯正視力)だけをはかります。



視力のABCDってなんだろう？



A 1.0以上

学校生活をするのに十分な視力です。

そのままの視力を保ちましょう。



B 0.7-0.9

学校生活でたまに困ることがあります。

一度、病院でちゃんと見てもらいましょう。



C 0.3-0.6

教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります。

病院を受診しましょう。めがねやコンタクトレンズが必要なら使いましょう。



D 0.2以下

教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です。

聴力検査をじょうずに受けよう

< パソコン室または音楽室、放送室 >

- ① 右耳から検査する。
 - ② 耳にレシーバーをきっちり当てて、もう一方の手で合図用ボタンを持つ。
 - ③ 耳をすまし、ピーという小さな音が聞こえたらボタンをおすか、手をあげる。(音は2種類あります)
- ★部屋の中には呼ばれた人だけが入ります。
(放送室とパソコン室は一人ずつ、音楽室は3~5人ずつ)
- ★かみの毛が長い人は、耳にかけておいてください。



こんなことは絶対やめよう！



さわがしい



友だちをからかう



友だちに結果をしつこく聞く



忘れ物