

# ほけんだより 4月

No. 2 / 4年4月7日 / 府中市立栗生小学校 保健室

あたらしい生活の緊張で、自分の思っている以上に体が疲れていると思います。お風呂に入ってリフレッシュしたり、早寝を心がけたりして、体も気持ちもゆっくり休めましょう。少しずつ新しい生活に慣れてくるので、あせらないで大丈夫ですよ。



## こんなとき保健室へきてください!

けがをしたとき



ぐあいがわるいとき



はなしやそうだんをしたいとき



からだやこころについて知りたいとき



保健室はだれが来てもいい場所です。みんなが安心してすごせるように、決まりを守ってすごしましょう。

### こんなことはできません

- ・お薬はだせません。
- ・きのうのばんそうこうのはりかえなど、つづけての手当てはできません。

## 保健室で きをつけてほしいこと



担任の先生に言ってから来てください。



しんどうい人がいます。静かにしてください。



保健室のものは先生に声をかけてつかってください。



## 明日8日3時間目は 身体測定

身長・体重・視力・聴力(4・6年生以外)をはかります。

### 身長 背の高さを測る

せなかとおしり、かかとをしっかりつけます。



### 体重 体の重さを測る

体重計のまん中に立ちます。



体重計はゆっくりあがります。

### 視力 物を見る力を調べる

片方の目をかくし、黒いわっかの開いている方向を答えます。

※ハンカチで目をかくして測ります。ハンカチを必ず持ってきましょう。  
※必要な人はメガネを持ってきましょう。



### 聴力 音を聞く力を調べる

小さな音が出るので、聞こえたら、手を挙げます。

※待っている人は静かに待ってください。小さな音が聞き取れなくなります。

みみそうじ 耳掃除をしてきてください。

