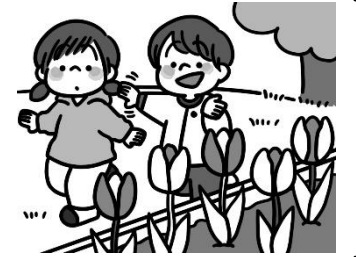


ほけんだより 4月

No. 2 / 5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。



保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき
救急処置してもらえます



具合が悪いとき
一時的に休養できる



悩みがあるとき
相談できる



健康について
知りたいとき

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。



はいるとき・でるときにあいさつする ほけんしつをなかで「せあが」ない なにかつかうときはひとこえかけてから



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。担任の先生に言ってから来てくださいね。



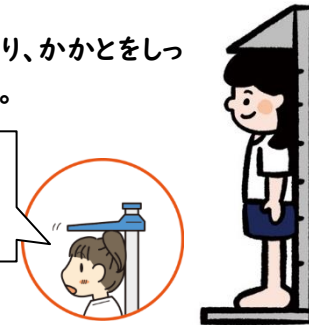
10日3時間目は 身体測定

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、かかとをしかりつけます。

かみを頭の
上で踏まない
でね。



体重 体の重さを測る

体重計のまん中に立ちます。

体重計に
ゆっくりあが
りましょう。



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。

耳掃除をし
てきてね。

