

ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ

2021.4.14

NO.2

4月の保健目標
自分のからだ
を知ろう



新年度がはじまって1週間がたちましたが、学校生活には慣れてきましたか？

朝、なかなかだるくてねむいなあ…と感じる人はすいみん不足かもしれません。そのような人は、今日の夜から早くねるようにしてみてくださいね。

保健室を利用するときは



担任の先生に
言ってから来てください

休んでいる人のためにも
静かに利用してください

保健室のものは
先生に声をかけてから
使ってください

保健室を利用するときに伝えてほしいこと

どこが？



からだのどの部分の
ケガ・具合が悪い？

いつから？



ケガや具合が悪く
なったのはいつから？

どんなふうに？



どんなふうに痛い・
具合が悪いのかな？

どうして？



何をしているときにケガ・
具合が悪くなった？

明日から身体測定・視力検査をします

15日(木) 1~3年生 1、2、3時間目

16日(金) 4~6年生 2、3、4時間目

★グループごとに各教室へ移動します。(4~6年生は男女別になります。)

ほけんノートを持ってきてください。

【測定の前に準備すること】

○服そうはTシャツ・短パン(ハーフパンツ・スパッツなど)になります。ジャージなどぬいだり着たりしやすい服がオススメです。くつ下と上着をぬいでから移動します。

○かみ型は「おだんご」「ポニーテール」にはしないでください。

○前の白けお風呂に入って からだも下着も清潔に！



身体測定



視力検査

【測定の前に準備すること】

○メガネをもっている人はわすれずにもってきましょう。

○目を休ませるために、なるべく早めにねましよう。

【保健室から】

身体測定・視力検査の結果は、ほけんノートにて成長曲線シートと一緒にお知らせします。視力がCからD以下の人は黒板の字が見えにくく、授業に集中できないと思われるので再検査を予定しています。

