

# ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ  
2021.4.25  
NO.4

4月の保健目標  
自分のからだ  
を知ろう



年度が始まって1か月、新しい学年に慣れようと、がんばっている人もいますが、次のような気持ちや健康状態の人はいませんか？

- やる気がでない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない



これらは「つかれ」のサインかもしれません。タブレットやゲームばかりで遊ぶのではなく、たまには外で元気に体を動かしたり、ゆっくりお風呂につかったりなどして、つかれをとるようにしてくださいね。ゴールデンウィークがよいチャンスですよ。

## GW中も 正しい生活リズムですごそう



# 聴力検査週間が始まります



※1, 2, 3, 5年生が行います

4年生は色覚検査を行います(希望者のみ)

### 【日程】

	4/26(月)	5/6(木)	5/11~14	5/17~21
5時間目~放課後	3年	1ねんせい	4年(色覚)	2年
6時間目~放課後				5年

### 【事前じゅんび】

聴力検査の前日には耳そうじをすませてください。



### 【場所】：会議室

小さな音を聞く検査です。

まっている間はしずかにしましょう。

## 聴力検査



(4年生の希望者のみ)

色覚検査は色の見え方の検査です。

かかっている数字や、視力検査のように穴があいているところを教えてください。

※聴力・色覚検査の結果につきましては、身体測定・視力検査の結果と一緒にほけんノートでお知らせいたします。ご覧になった後に連絡袋にほけんノートを入れてご返却ください。