

4月の保健目標 自分の身体を知ろう

*健康診断がはじまります

健康診断って何をするのかな？

◎身長や体重などをはかり、成長の様子を見ます。

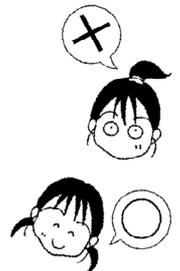
ひとりひとりの顔が違うように、せの高さやからだの重さだっちがいます。きょ年からののびをみたり、身長と体重のバランスをみましょう。

◎自分では気がつきにくい病気になるていないか、ふだんの生活で気をつけることがないか調べたり、お医者にみてもらったりします。

* 健康診断の日程 (予定) *

- 4月10日(水) *二計測・視力検査
11日(木) *二計測・視力検査
12日(金) *二計測・視力検査
15日(月) *聴力検査
17日(水) *聴力検査
18日(木) *尿検査一次回収(5月9日(木)二次)
22日(月) *歯科検診
5月9日(木) *内科・結核検診
10日(金) *内科・結核検診
22日(水) *心臓検診
6月12日(水) *耳鼻科検診
24日(月) *眼科検診

- ・うすではんそでシャツ
・短パンやハーフパンツ
・髪の毛は横結びで♪

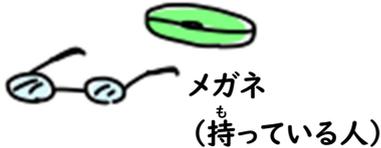
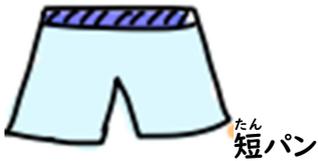


成長する時期は人それぞれ。早い人も遅い人もいます。平均や友だちと比べて、背が低いとか体重が重いとか気にすることはありません。大切なのは、身体がバランスよく成長しているかどうかです。

* 二計測（身長と体重） 視力検査について *

持ち物

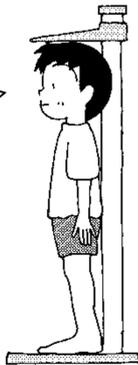
男子も女子も同じ。上（半そでTシャツかシャツ）、下（短パンやハーフパンツ）



検査の仕方

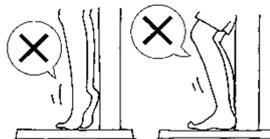
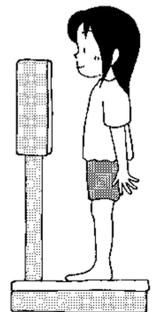
① 身長（せのたかさをはかります）

せなか、おしり、かかとがきちんとはしらにつくようにしましょう。はかるときはあごをひき、かたのちからをぬいて、うでをまっすぐしたにおろしましょう。



② 体重（からだのおもさをはかります）

たいじゅうけいにのるときは、しずかにのり、うごかないようにしましょう。



※ちゅうい

せのびをしったり、ひざをまげたりしない



③ 視力（ものを見る力のひとつをはかります）



・「しゃがんし」という黒いへらのようなものを、目を開いたまま、右目の前にあてます。



・輪のどこが切れて見えるか、指でさして教えてください。

・次に左目をはかります。

保護者の方へ

- ・視力の判定は、A(1.0以上)、B(0.7~0.9)、C(0.3~0.6)、D(0.3未満)の4段階で行います。今回は、矯正視力(メガネを持っている人はメガネを使用した視力)をはかります。裸眼視力(メガネ無し)測定希望の場合はお知らせください。いつでもはかれます。
- ・二計測・視力検査の結果については、後日お渡しするけんこうカードでお知らせいたします。また、視力が左右どちらかでもB以下だった場合は、用紙でもお知らせいたします。
- ・この度の異動で登別小学校にきました佐々木といいます。お子さまの成長を一緒に見守らせていただきたいと思います。よろしくお願いします。