

ほけんだより 4月

令和5年4月10日
甲山小学校 保健室

「穀雨」という季節を表す言葉があります。今年は4月20日。やさしい雨が降り、田植えの準備がそろそろ時期で、この頃にまいた種はよく育つとされています。



新しい学年になったみなさんは、どんな種をまきますか？

1年間、元気に過ごせるように保健室からもサポートしていきます。

よろしくお願ひします。

元気に過ごすためにも、次のように感染症対策していきましょう。

①体調を確認しましょう。

②手をしっかり洗ひましょう。

③ハンカチ・ティッシュを持ってきましょう。

今日の体調は？

- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？
- 体温は _____℃



毎朝チェックしよう！



④給食当番、給食時間はマスクをしますので、マスクを忘れないようにしましょう。



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

あいさつ
が
く
れ
る
プ
レ
ゼ
ン
ト

あした

がつ にち しんたいそくてい
4月11日(火)に身体測定があります

じょうず う しんたいそくてい
上手に受けよう身体測定

たいそうふく けんさ はん たいそうふく たん さむ ひと なが たいそうふく も
○体操服で検査します。半そで体操服, 短パン, 寒い人は長そで体操服も持ってきてください。

メガネを^{しやう}使用している人は^{ひと}持ってきてください。メガネを^もかけての^{しりよく}視力を^{はか}測ります。

視力

だもくてきほーる
多目的ホール

☆^みもの^{ちから}を見る^{しら}力を^{しら}調べます。

じぶんのでて、
めをかくしてね



- ①^{ひだりめ}左目を^て手のひらでおおう。
- *^め目をおさえつけないよう^き気をつけましょう。
- ②^{うえ}上・^{した}下・^{みぎ}右・^{ひだり}左。はつきり^い言いましょう。

聴力

まこうしつ
図書室
りか
理科室

☆^{おと}音を^き聞く^{ちから}力を^{しら}調べます。

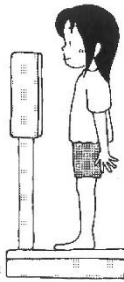
- ①^{たか}高い音・^{ひく}低い音, 2種類^{おと}の音を^き聞きます。
 - ②音が^{きこ}聞こえたらボタンを^お押します。
- ※とても^{ちひさい}小さい音^{おと}なので
しずかに^ままちましょう。



体重

☆^{たいじゆう}体重の^ふ増え方は、^{かた}自分の^{じぶん}からだの^{ようす}ようすを知る^て手がかり^{なり}になります。

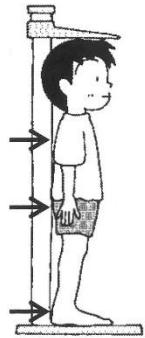
- ^{たいじゆうけい}体重計の真ん中^{しず}に静かに^の乗ります。
- ※いきおいよく^の乗ると、^{はり}針が^と止まるまで
はかれません。



身長

☆どれくらい^{おほ}大きくな^{って}ているかを^{しら}知る、^{いちばん}一番の^{めやす}目安^{です}です。

- ^{あたま}あたま・^{せなか}せなか・^{おしり}おしり・^{かか}かかとをつけます。
- ^{あご}あごを^ひひいて^ままっすぐ^{まえ}前を見ます。



たいいくかん
体育館

い
言えるかな?

保健室利用のことば

いつから・・・^{ひるきゅうけいちゆう}昼休憩中に
どこで・・・^{うんどうじやう}運動場で
どんなふうに・・・^{はし}走っていて
こけました。
^{あし}足が^{いた}痛い^{です}です。

くわしく^{おし}教えて
くださいね。



く
来る前

ほけんしつに
いってきます



はい
入るとき

こんにちは
失礼します



じぶん
自分のこと

いつから
どんなふうに

