

# げんきもりもり

平成30年4月10日 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

4月の目標

自分のからだを知ろう  
学校をきれいにしよう

入学・進級おめでとうございます。新しい学年がスタートしました。このほけんだより「げんきもりもり」では、年間みなさんが健康で元気に過ごすことができるように、健康に役立つ情報をお届けします。自分のからだのことや健康に過ごすための生活のポイントなどについて一緒に勉強していきましょう。

## 保健室ってどんな時に使うのかな？

①けがをした時



授業中や休み時間にけがをしたら担任の先生に伝えてから来ましょう。

②体調が悪くなった時



頭が痛くなったり、熱っぽかったりするなど体がしんどい時も来てください。

③心配事や相談がある時



体の事で知りたい事がある時、何か相談したい事がある時も来てください。

保健室の先生は常塚佳奈です。よろしくお願います。



## 生活リズムを整えて、健康なからだをつくろう！

毎日、元気に勉強したり、運動したりするためには健康なからだであることが必要です。健康なからだをつくるための基本となるのは、規則正しい生活を送ることです。下の4つの生活を送れるように、年間取り組みましょう。

①睡眠をしっかりとりよう！



健康の基本は早寝・早起きをして、しっかり睡眠をとることです。

②栄養バランスのよい食事にとろう！



一日3回、栄養バランスのよい食事をとることで、体も大きく成長します。

③外で元気に体を動かそう！



晴れている日は外で元気に体を動かし、体力を付けましょう。

④リラックスできる時間を持とう！



自分の好きなことをしたり、好きな食べ物を食べたりするなどして、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

# けんこうしんだん 健康診断がはじまります



## けんこうしんだん なん 健康診断は何のためにするのかな？

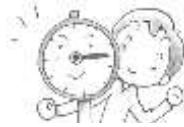
けんこうしんだん  
健康診断は、

- ①自分の成長の様子を知ること
- ②病気や異常をはやく見つけて、自分の体を守ること
- ③自分の健康を守っていこうとする意識を育てることを目的に行います。



## がつ けんこうしんだん よてい 4月の健康診断の予定

- 4月11日(水)二測定(高学年)
- 4月12日(木)二測定(低学年)
- 4月16日(月)視力検査(高学年)
- 4月17日(火)視力検査(低学年)
- 4月18日(水)聴力検査(低学年)
- 4月20日(金)聴力検査(高学年)
- 4月24日(火)心臓検診(1年生)

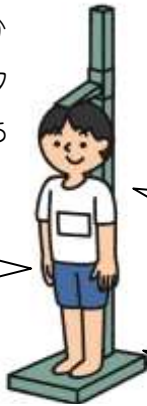


## にそくてい う かた 二測定の受け方



### しんちょう ほか かた 身長測り方

せなか・おしり・かかとを身長計にピッタとくっつけて、立ちましょう。



おしり

せなか

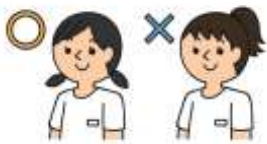
かかと

### たいじゅう ほか かた 体重測り方

たいじゅうけい  
体重計には静かに乗りましょう。



たいじゅうけい  
の  
体重計に乗ったら、動かないようにしましょう。



しんちょう ほか とき  
身長を測る時にじゃまにならないような髪型にしましょう。



ま  
待っている人は静かに待ちましょう。

## からだ 体のふしぎ3択クイズ

### <4月のクイズ>

みみ あな なが  
耳の穴の長さはどれくらいあるでしょう？

- ①0.5~1cm
- ②2~3cm
- ③3~4cm



まいつき からだ  
毎月のほけんだよりで、体についてのクイズを出します。①~③の3つの選択肢の中から一つ答えだと思えるものを選んでみましょう。

せいがい ごがつごう  
※正解は5月号のほけんだよりで発表します。