

ほけんだより 4月



2024年4月9日

健康診断号 光風台小学校

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります

はついくそくてい しりょくけんさ
あしたは、発育測定・視力検査

はついくそくてい 発育測定



しんちょう たいじゅう おお しら
身長と体重をはかって、どれだけ大きくなったか調べま
す。

とも くら せ ひく たいじゅう おお き
友だちと比べて、背が低いとか体重が多いなど気にするこ
とはありません。せいちょう じき ひと さまさま
成長のスピードや時期は人によって様々で
す。だいじ せいちょう
大事なものは、からだがバランスよく成長しているかどうか
です。



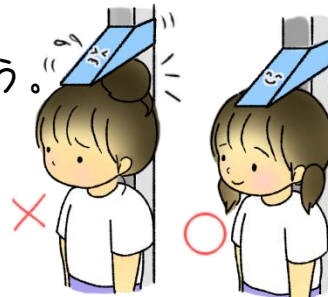
ポイント

たいそうふく たいそう おこな
・体操服と体操ズボンで行います。

たか いち かみ むす
・高い位置で髪を結ばないようにしましょう。

× → お団子、ポニーテール

○ → 横くくり、みつあみ





① ^{しんちょうたいじゅうけい}身長体重計のに乗ります。

② かかと、おしり、^{せなか}背中がつくようにきれいな
^{しせい}姿勢たで立ちます。

③ ^{すこ}少しだけあごをひ引きます。

④ 先生が「いいよ」と言うまで動かないように
しましょう。

しりょくけんさ

視力検査？

ものがどのぐらい見えているのかを調べる検査です。黒板の
^{もじ}文字みが見えているか、^め目のことなにで何か困こまっていることがないか、
^{はんてい}判定します。



ポイント

メガネやコンタクトをつけている人は必ず
も
持ってきてきましょう。



もってきてね！

^{かため}片目をかくしてしめ示された
マークのあいているところ
を...

「^{うえ}上、^{した}下、^{みぎ}右、
^{ひだり}左」と指で教えてく
ださい。

