

連尺小学校 ほけんだより

# すくすく

おうちの方といっしょに、表面から、読んでください。

令和5年4月6日

健康診断号



## 健康診断で 自分の体と健康を みつめよう!

4月から6月ごろまで、いろいろな健康診断があります。健康診断号では、身体測定と視力検査、聴力検査について、まとめました。



### 身体測定の予定

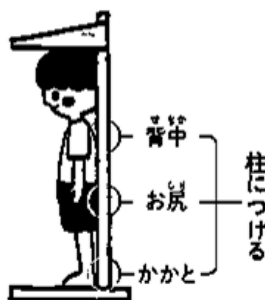


### 身体測定

|       |            |
|-------|------------|
| 11(火) | 6年生        |
| 12(水) | 5年生<br>4-2 |
| 13(木) | 3年生<br>開発  |
| 14(金) | 2年生<br>4-1 |
| 17(月) | 1年生        |

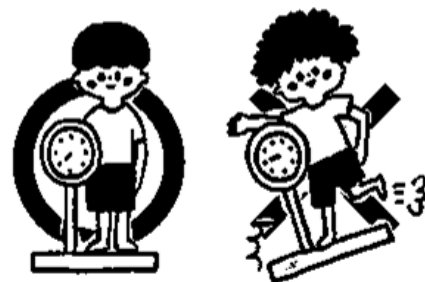
身体測定では身長と体重を測って、一年間にどれだけ成長したかを調べます。自分の体の成長の様子を知ることは、健康を守るためにとても重要です。正しく測定しましょう。

#### 身長の測り方



柱の真ん中に体の中心が重なるように立ちます。背中、お尻、かかところが柱につくようにします。靴下は脱ぎましょう。

#### 体重の測り方



体重計の真ん中に静かに乗ります。乗ったら動かないように注意。測定の直前には激しい運動をしないようにしましょう。

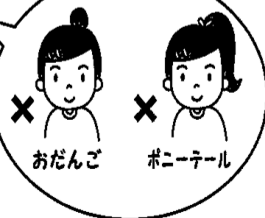
### 身体測定の準備をしよう!

たいそう服を  
かならず  
用意してね!

前髪は切るか  
ピンで留める。

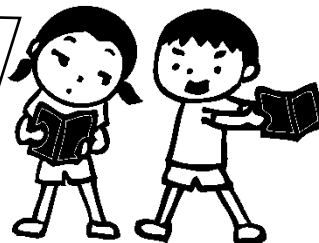


耳は隠れない  
ようにする。



成長のスピード  
は人それぞれ。  
自分のペースで  
いいんだよ。

そだちはそれぞれ  
「〇〇くらべ」はNG



#### おうちの方へ

身体測定の結果は、健康手帳にてお知らせします。確認後は健康手帳を学校へご提出ください。

# 視力検査

身体測定と 一緒にやります。かならずメガネを持ってこよう！

文字や物がどれくらい見えているかを調べます。ぼやけた見え方では、勉強に集中できません。見えづさが視力検査で分かった場合は、病院（眼科）へ行ってくわしく検査をしてもらいましょう。



メガネ・コンタクト忘れずに



## 視力検査の結果について

目の見え方は、A～Dの4段階で判定します。結果がB～Dの人（病院でくわしい検査をする必要がある）人のみ受診のすすめを発行します。再検査は、結果がBの人のみやりまます。再検査は4/19にやりまます。

- A** 視力 1.0 以上…勉強や運動をするのに、十分な視力です（ただし、遠視や乱視などで矯正が必要な場合があります）。
- B** 視力 0.9 ～ 0.7…再度、検査をしても同じ結果だったときは、眼科を受診してください。黒板の文字が見えにくい場合があります。
- C** 視力 0.6 ～ 0.3…眼科で詳しく検査してください。メガネ等が必要な場合があります。
- D** 視力 0.3 未満…メガネ等が必要です。眼科で検査を受け、先生の指示にしたがいましょう。

## おうちの方へ

視力検査の結果は、4月21日の眼科検診結果と共にお知らせします。その際、病院での詳しい検査を必要とする児童のみ「受診のすすめ」を発行します。異常のない場合は、お知らせを発行していません。病院を受診された後には、担任へ「受診のすすめ」をご提出ください。

# 聴力検査

音がちゃんと聞き取れているかどうかを調べます。検査の前日は、耳そうじをしておきましょう。



## 聴力検査の予定

|       |               |
|-------|---------------|
| 18(月) | 2年生・3年生       |
| 19(水) | 1年生・5年生       |
| 20(木) | 開発<br>4年生・6年生 |

★4,6年生は検査が必要な人のみ



## 正しい耳そうじのしかた

### やりすぎ注意

1か月に1回くらいで

### かたいもの注意

耳かきではなく綿棒を使おう

### ゴリゴリ注意

軽くクルクルと回すように

### つつこみすぎ注意

奥まで入れない  
入口から1.5cm  
くらいまで

ふだんはお風呂の後に  
タオルを指で  
まいてクルッと  
ひとふき



## おうちの方へ

聞こえづらさがあった人は、4月20日に再検査をします。4月26日に行う耳鼻科検診の結果、病院へ行く必要がある人には受診のすすめを発行します。