

# ほけんだよ

2020年6月3日  
のだしょうがっこう  
\*ほけんしつ\*



マスクをはずした時、使用します(衛生面の配慮) 袋には、名まえを記入。  
マスクのはずし方 → ゴムバンドの部分のみを触ってはずし、表面や内側には触れないよ  
うにはずして、内側に半分において、ふくろに入れましょ。

## い

### ~生活リズムを少しづつ整えましょう~

分散登校で学校へ来る日を重ね、みんなの表情が明るくなってきました。身体測定で、久しぶりに元気なのだっこに会えてうれしい時間でした。休校中にぐっと成長したように感じましたよ。突然の長い休校で、ふだん通りの生活がしにくく、家にこもる時間が長いなか、みんながんばって来ましたね!! 1日から段階的に学校が再開しました。  
まずは、生活リズムを整えて、元気に過ごしてください。

### 6月の保健行事 ※裏面の検査の受け方をみておいてください。

#### \*視力検査

- ・6月5日(金) 1年~6年
- ・6月8日(月) 1年~6年

#### \*聴力検査

- ・6月11日(木) 1年・2年・3年・5年
- ・6月12日(金) 1年・2年・3年・5年

※身体測定と同様、新型コロナウイルス感染症 感染予防対策のため分散登校時に行います。

めがねを使っている人は、忘れないで持ってきてみましょう。(眼鏡をかけた視力をはかります)

：：保護者の方へ：：

#### ☆健康診断の実施時期 変更についてお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で今年度は、1学期に身体測定・視力検査・聴力検査のみ実施することになりました。学校医検診・尿検査・心臓検診等につきましては、2学期以降に実施する予定になっています。

#### ☆感染防止に関するお願い

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、\*手洗い \*マスクの着用 \*「3密」(密集・密接・密閉) 避けるなど予防対策を取り入れた生活を引き続きお願いします。

☆登校時 \*朝の健康観察 \*手洗いの後のハンカチ \*マスク \*マスクを入れる袋(ビニール袋など)を持たせてください。(給食・体育・一時的にはずして休憩・・・など

6月4日~ 6月10日 「歯と口の健康週間」  
~咲かせようよ 笑顔の花を 歯みがきで~

### 今日も うまく みかけたかな?

歯みがきルール 守れてる?? チェックしてみましょう!

- ① 歯ブラシを細かく動かして歯を1本1本みがく
- ② えんぴつをにぎるようにもって軽い力でみがく
- ③ 歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯、歯並びの悪いところに注意してみがく
- ④ 歯みがきを終わった後、舌で歯をさわったらツルツルしている。

給食後の歯みがきタイムの中止  
唾液での感染リスクが高いこと・手洗い場が密になることから、感染防止対策として、歯みがきタイムを中止します。

### 15日から学校が再開されます。三つの「密」に気をつけましょう。

「岡山大学新型コロナウイルスについていっしょに考えよう から」

★集団感染(クラスター)をふせごう!  
三つの密に気をつけよう!

こまめにまどをあけよう。

手を広げてはなれてみよう。

給食や班かつどうのときも机を少しはなそう。

近くで 大声で話すのをやめよう!

ほかにも どのようなことに気をつけたら良いか、考えてみよう!

やさしいきもちには「ありがとう」。でも、あなたのためにも、友だちのためにも、おなじ道具をいっしょにつかわない。

体育のときなども 友だちとくっつかないようにしよう。

数字だけににふりまわされないでください。

こんな時は、注意！ みなさんのからだは、今、どんどん大きくなっています。

～自分の成長の様子をみましょう～

- \* 身長は、のびているのに、体重が3か月以上、増えていない人。
- \* 身長に比べて、体重が極端に少ない人・多い人。

### 「休校中のせいかつカード」をもってきてください

5月もおうち時間が続きましたね。できないことより、できることに目を向けることができましたか？ いつもはできないことができた・・・という人もいるかな？  
どんなおうち時間でしたか？ カードを書いた人は、担任の先生に渡してください。

健康診断は、自分のからだの様子をしるためのものです。  
自分の体のことは、自分で知り、健康な生活ができることが大切です。



身体測定（身長・体重）を行いました。

「密」にならないよう、間隔を空けて、静かに順番を待ち、スムーズに測定をおえることができました。新たな気持ちではりきっているように感じました。

身長と体重の発育曲線を活用して発育の様子をみましょう。

※発育曲線→けんこうてちょうにあります。

☆からだバランスよく成長しているかどうかわかります。

成長する時期や大きくなるスピード、体つきなどは、人によって違います。  
背が低いとか、高いとか、小さいとか、大きいとか・・・気にしている人がいるかもしれませんが、大切なのは、バランスよく成長しているかどうかということです。

## 視力検査

視力検査ではものがどのくらい見えているかを調べます。左右別々に、黒い輪（ランドルト環）の切れている方向（上・下・右・左）などを答えます。

### 視力検査の受け方

- 1 正しい位置に立つ
- 2 右目の検査
- 3 左目の検査
- 4 結果の確認

- A 視力 1.0 以上…勉強や運動をするのに、十分な視力です。
- B 視力 0.9～0.7…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…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。

（検査のとき遮眼子は正しく使おう）



目に押しつけない



のぞき見をしない



目を細めて見ない

## 聴力検査

聴力検査では、普段の生活の中で、音をしっかりと聞き取れているかを調べます。レーザーからの音はとても小さいので、順番をまっているときには静かにしてください。

（聴力検査の受け方）

1



2



3

