

ほけんだより

令和2年5月 大阪市立川辺小学校

いよいよ本格的に学校生活がスタートしますね。6月からは、気温も

どんどん上がり、外にいとじんわり汗をかくようになります。

これからは、コロナウイルス感染症にくわえて、熱中症も心配されます。

毎日規則正しい生活を心がけ、水分補給もしっかり行って、たのしい学校

生活にしましょう。



水筒を毎日もってこよう！

水分ほきゅうのポイント

水分ほきゅう こまめに+すこしずつ

すこし すこし すこし



水分ほきゅうは、「こまめに」
「すこしずつ」がポイントです。
「のどがかわいたな」と感じる前に
水分をとるようにしましょう。

水とうのつかいかたのポイント

毎日つかうから…



水とうをあらおう！

水とうを衛生的につかうためにも、毎日
きれいに洗うようにしましょう。
1週間に1回以上熱湯で消毒をすると
安全に使うことができます。

健康診断が始まります！

1学期には、発育測定（身長・体重）、視力・聴力検査、内科検診、検尿などの健康診断を行います。からだの様子を知り、学校生活や運動をしていくうえで、気をつけることなどみなさんと一緒に考えていくためのものです。

発育測定…身長・体重をはかります。

頭のとっぺんで、
髪の毛を
くくってこないでね。



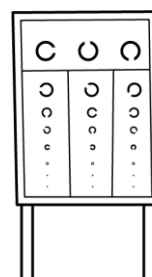
あたま
せなか
かかと

そーっと
のります



視力検査…物を見る力を検査し、学校生活の中で困ることがないかを調べます。

- ①右目から検査をします。左目は遮眼子でふさぎます。
- ②「わ」のどこが開いているかを指でさします。見えにくい時は、「見えません」と言いましょう。
- ③右目が終わったら、左目を検査します。
*眼鏡を持っている人は、持ってきてましょう。



聴力検査…音の聞こえ方を検査し、学校生活の中で困ることがないかを調べます。

- ①右耳から検査をします。音が聞こえたらボタンを押して、聞こえたことを知らせましょう。
- ②右耳の検査が終わったら、左耳を検査します。
*聴力検査までに耳掃除をしておきましょう。



耳をそうし
してきてね



※視力検査や聴力検査で使う器具は、その都度消毒を行います。