

ほけんだより



平成 29年4月10日

長岡北小学校保健室

けんこうしんだんがはじまるよ！

はついくそくてい(しんちょう・たいじゅう)

4月11日(火) 13日(木)

身長しん ちょうの測り方はか かた

身長しん ちょうを測はかるときは、身長計しん ちょう けいの中央ちゅう おうに両足りょう あしでまっすぐに立たち、背筋せ すじをのばして、背中せ なかの一部いち ぶとおしり、かかとを身長計しん ちょう けいに付けて、正面しょう めんを見ましよう。

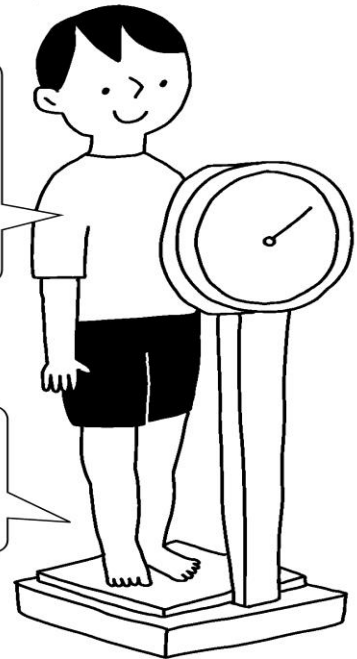


体重たい じゅうの量り方はか かた

体重たい じゅうを量はかるときは、体重計たい じゅう けいに片足かた あしずつ静しずかに乗のり、中央ちゅう おうにまっすぐに立たちましよう(測定前そくてい まえにトイレは済すませておきましよう)。

体重計たい じゅう けいの中央ちゅう おうに立たったら、動かうごかずにじっとしていましよう。

測定後そくてい ごとも片足かた あしずつ静しずかに降おりましよう。

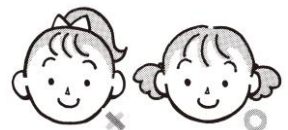


ちゅういすること

口くちを結むすんでに行動こうどうします。

①自分の番じぶん ばんがきたら、自分のなまえを言いいます。「お願いねがします。」「ありがとうございまして。」のあいさつをします。

②かみの毛けは、頭あたまの上うえで結むすばないこと(そくていが正確せいかくにできません。)



③そくていが終わおった人は、1階生活科ひと室かいせいかつかしつに移動いどうします。(生活科室せいいかつかしつで視力けんさしりょくをします。)

