

# ほけんだより

平成22年4月21日 寒河江市立南部小学校保健室

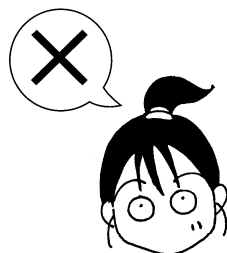
## あす4月22日（木）は

身	たい	計
	測	

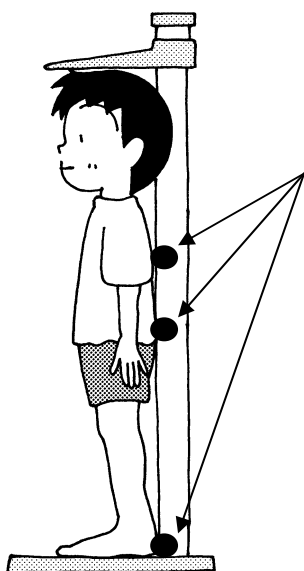
服装：運動着（長そで、長ズボン）

かみ型：頭の頂上にはむすばない

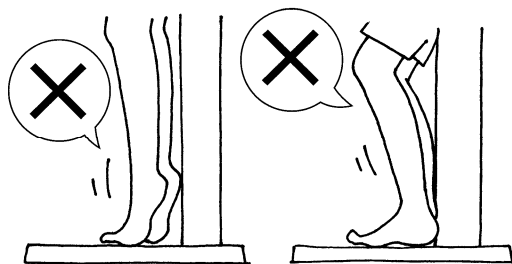
その他：メガネ使用の人はメガネをかけてくる



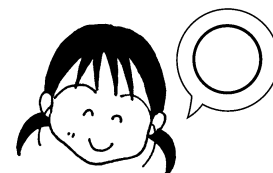
### ◎身長のはかり方



- ・ 体のまん中と柱のまん中がかさなるように立つ。
- ・ せなか、おしり、かかとを柱にくっつける。
- ・ 肩の力をぬき、うではまっすぐ下にする
- ・ かるくあごをひいて、目と耳がまっすぐになるようにする

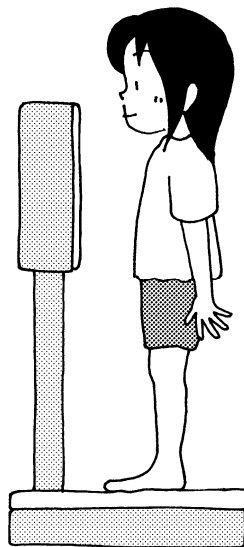


せのびしたり、ひざをまげてはいけません。



- ・ かみの毛をむすぶときは、頭の下の方にむすぶようにしてください。
- ・ 上でむすぶと、正しく測定できません。

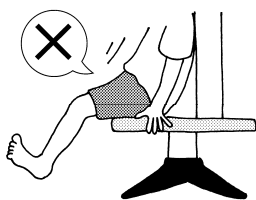
### ◎体重のはかり方



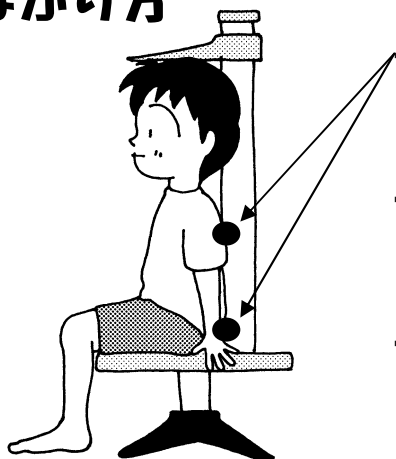
- ・ 体重計の足型にあわせてまん中にする。
- ・ のりおりはしずかにする。



### ◎座高のはかり方



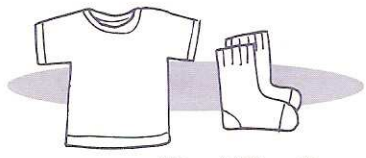
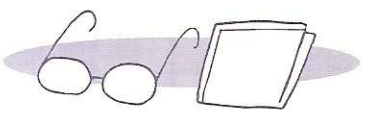
おしりのところにすきまをあけないこと



- ・ せなか、おしりが柱につくようにする。
- ・ 太ももはまっすぐになり、ひざは直角になるようにする
- ・ 体の力をぬいて、うではまっすぐ下にします。

# 健康診断がはじま~す!!!

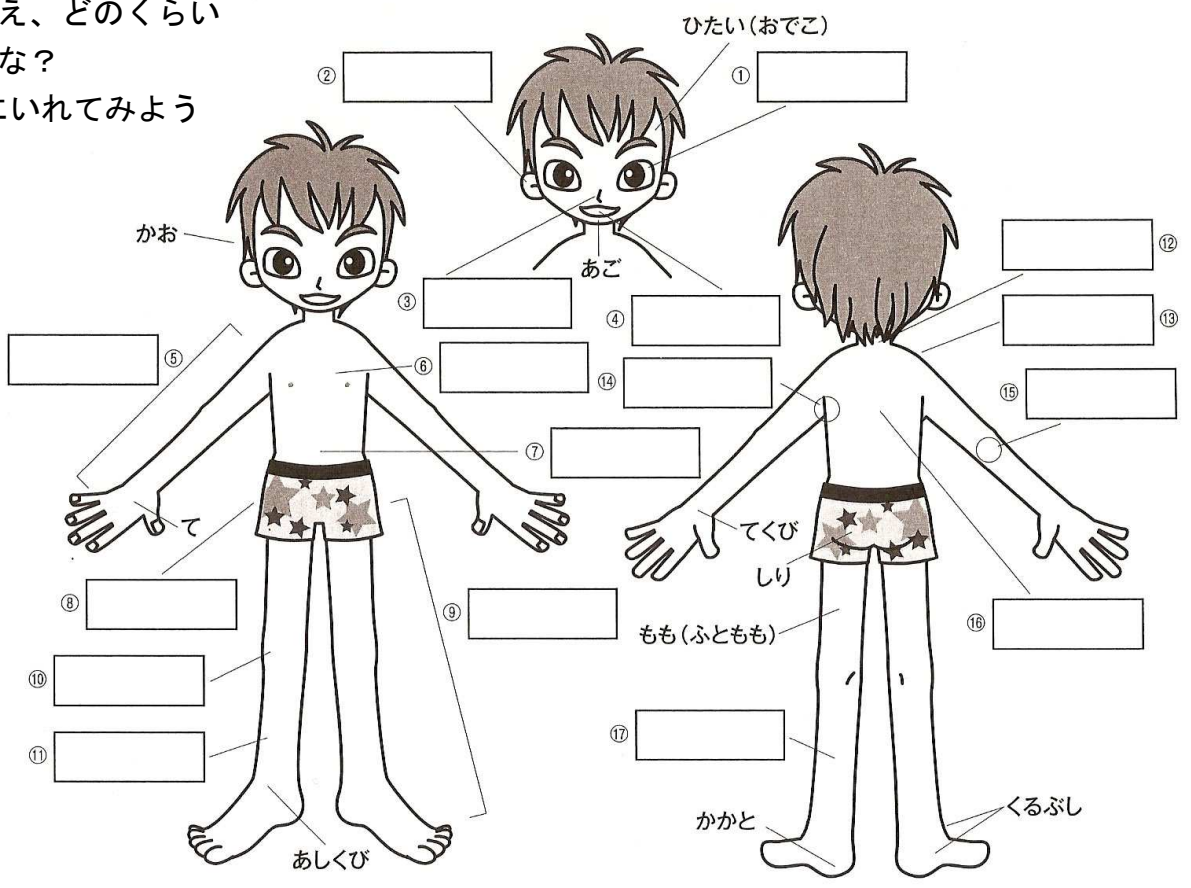
## 前日~受ける日までの準備



## 正しい受け方



からだのなまえ、どのくらい  
知っているかな？  
にいれてみよう



答え: ①め、②みみ、③はな、④くち、⑤うで、⑥むね、⑦はら、⑧おなか、⑨こし、⑩あし、⑪ひざ、⑫すね、⑬ひじ、⑭かた、⑮わき、⑯わきのした、⑰ひじ、⑱せなか、⑳くらはぎ