

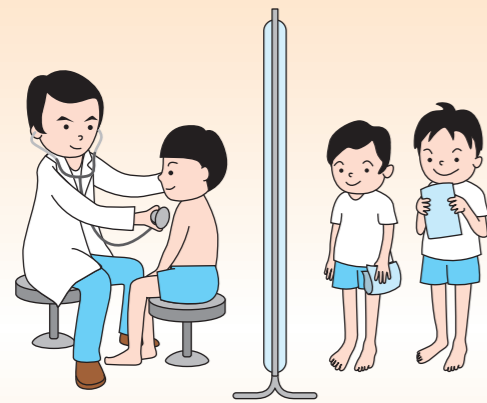
けんこうしんだんのうけかた

①じゅんぴ (まえのばんにしておくこと)

 ふくやしたぎに、 なまえを、はっきり かいておく。	 おふろにはいって、 からだを、きれいに あらっておく。	 てあし 手や足のつめを、 みじかく、ぎっておく。	 はを、しよくじの あと、きれいに、み がいておく。	 きれいに、耳あか を、とっておく。
--	--	---	---	---


②うけるとき

●しずかに、ならんでまちましょう。



③しんたいそくていのうけかた

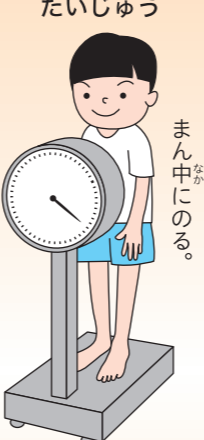
しんちょう



● ● ●
せ お か
しり かり と
中 中 中

まっすぐまえを見て
気をつけのしせい。

たいじゅう



しずかに、はかりの
まん中にのる。

④しりよくけんさのうけかた

おさえつけない
ように



はじめに、ひだり目をふさいで、
みぎ目からはかる。
(みぎ目→ひだり目)
おさえたほうの目は、とじない
ようにしましょう。

⑤ちょうりよくけんさのうけかた



れしいばあ
レシーバーをみぎ耳にあて
よく耳をすます。
(みぎ耳→ひだり耳)
おとがきこえたら、あいず
をしましょう。

保護者の方へ

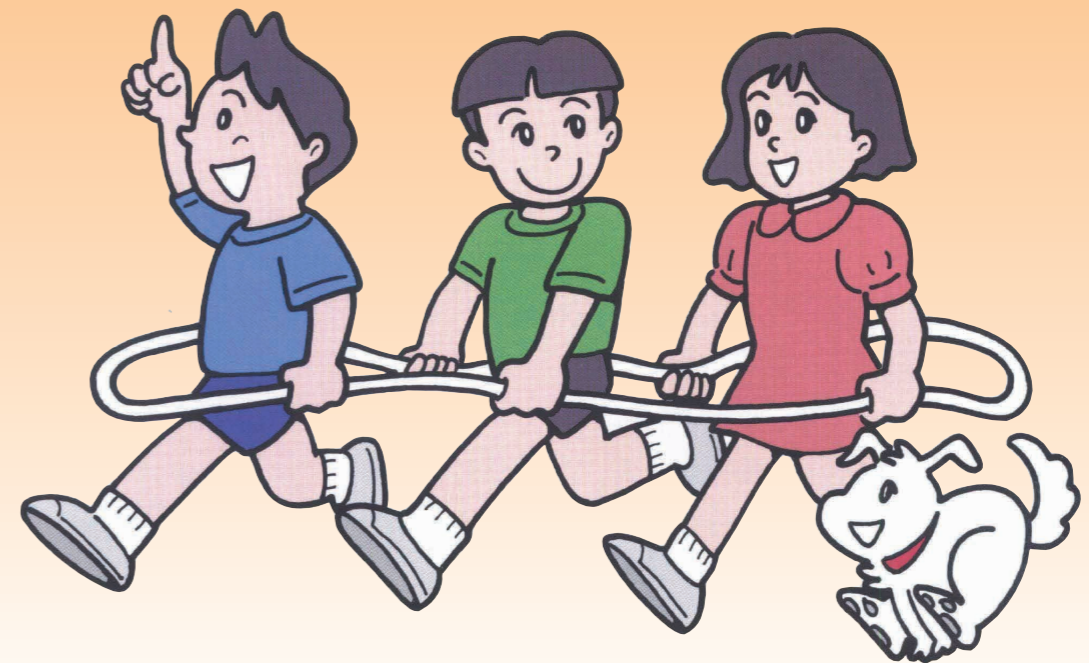
- ・このカードによって、お子さんの発育や健康状態をよく知り、いっそう健康で安全な生活をおくることができるようにしてください。
- ・病気やけが、体の異常は、医師に相談して早く治してください。
- ・このカードは6年間使用しますので、1～6年までの健康と成長の記録として、大切に保管してください。



小学校 わたしのけんこう

著作者 岡山県学校保健会編集委員会 発行 山陽図書出版株式会社 R4

わたしのけんこう



このけんこうカードによって、自分の体のようすをよく知りましょう。

そして、病気やわるいところがあれば、早くなおしましょう。

子どものころにつけたよい生活の習慣は、将来の健康を約束してくれます。

自分の健康は自分で守れるよう、よい習慣を身につけましょう。

学校名	名 前
-----	-----

学 年	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
組 一 番号	—	—	—	—	—	—
保 護 者 印	1 学期					
	2 学期					
	3 学期					

ねんかん しょう たいせつ と
※6年間使用します。大切に取らつつかってください。

岡山県学校保健会編