



けんこうしんだんごう
健康診断号

札幌市立藤野南小学校
保健室
令和5年4月

「いつも通り」じゃもったいない！
知っておこう

健康診断の目的

知る

がっこう べんきよう
学校で勉強したり、
うんどう
運動したりするときに
ししょう
支障がないか、調べる

学ぶ

じぶん けんこう
自分の健康に
かんしん
関心を持って、
けんこう
健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す
せいかつしゅうくわん
生活習慣はないか考えたりするなど、健康
しんだん
診断を有効に活用できるといいですね。



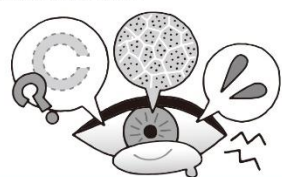
身体測定

バランス良く成長できているか。
ひまん
肥満や、やせはないか。



視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。
め ひょうまき
目の病気はないか。



けんこうしんだん けっか 健康診断の結果をかきましよう

2 けいそく けっか

きょねんのけっか

しんちょう
身長 _____ cm

きょねんのけっか

たいじゅう
体重 _____ kg

ことしのけっか

しんちょう
身長 _____ cm

ことしのけっか

たいじゅう
体重 _____ kg

2 けいそくは、しんちょうとたいじゅうをは
かって、1 年間でみなさんが、どのくらいせ
いちょうしたかをしらべます。自分のからだ
のせいちょうをすることは、けんこうにいる
ためにとっても大切です。せいちょうのしかた
は、人それぞれちがいます。しんちょうの
び方や、たいじゅうのふえ方など、友達とく
らべてきになることもあるとおもいますが、
「じぶんのペース」があるので、あんしんし
て、自分のせいちょうをうけとめてほしいな
とおもいます。

しりよくけんさけっか



みぎめ
右目

ひだりめ
左目

A : 1.0 いじょう

うしろのせきでも、こくばんのじがみえる。

B : 0.7~0.9

うしろのせきだとちいさいじがみえにくい。

C : 0.3~0.6

まん中くらいのせきでもちいさいじがみえにくい。

D : 0.2 よりした

一ばんまえでもこくばんのじがみえにくい。

0.3 の目がわるい目でもなく、1.0 の目がりっぱな目というわけではありません。もってうまれた目のせいにかくもかんけいしています。じぶんが目によさしいせいかつをしているか、このきかいにふりかえってみましようね。