

令和8年9月30日
札幌市立琴似中央小学校
保健室
お子様と一緒に御覧ください

10月になり、朝と夜はすっかり寒くなってきましたね。寒暖差で風邪をひきやすい時期なので、手洗いをしっかりしましょう。また、1年生は、心臓検診があります。ほけんだよりを読んで、しっかり準備しましょう。



目を細めて見る



顔を傾けて見る



近づいて見る



片目を閉じて見る

こんな行動は 視力低下 のサイン

視力の低下をふせぐためには



本や画面から
目を30 cm 以上
離して見よう



30分に1回は
休憩して
目を休めよう



1日2時間
外で遊ぼう!

しんぞうけんしん 心臓検診

■日時 ^{にちじ} ^{がつなのか すい} 10月7日(水) ^{じかんめ} 2時間目～ ^{ねんせい} 1年生

■場所 ^{ばしょ} ^{たもくてきしつ} 多目的室

■服装 ^{ふくそう}

○ ^{ティー} Tシャツか、^{はだぎ まい} 肌着1枚
^{じょうげ わ} 上下分かれている服

✕ ワンピースやタイツ



■持ち物 ^{もちもの}

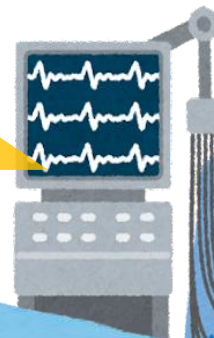
- ・ ^{まえびら} 前開きのシャツやバスタオル (必要な人のみ)
(^{たいきちゅう} 待機中、^{は お} 羽織ることができます。ただし ^{しゅんばん} 順番が着たら ^ぬ 脱いでください)

■心臓検診の受け方 ^{しんぞうけんしん う かた}

- ・ ^{けんしん まえ} 検診の前はあせをしっかりとふきましょう。
- ・ ^{かいじょう はい} 会場に入ったら ^{くつ} 靴を脱いで、すぐに ^{はだぎ ティー} 肌着・Tシャツどれか一枚に ^{いちまい き が} 着替えます。
- ・ ^{ふく} 服のすそはズボンから出し、^だ ズボンは足首が見えるようにまくりまします。
- ・ ^{じぶん} 自分の ^{しゅんばん} 順番がきたら、『OO(名前)です。よろしくお願いします。』と言います。



- ・ ベッドに横になり、^{ふく くび} 服を首まであげて ^{むね} 胸を出します。
- ・ ^{てくび} 手首、^{あしくび} 足首、^{むね} 胸にクリップと ^{きゅうばん} 吸盤をつけます。
- ・ ^{ちから} ダラーンと ^ぬ 力を抜いて ^{うご} 動かないようにします。



くすぐったいかもしれませんが、^{まった} 全く
^{いた} 痛みはありません! ^{でんき} 電気がきたりもしません。