

ほけんだより

(おうちの人や先生といっしょに読みましょう)

平成31年4月8日(月) 小原小 保健室 No.1



進級おめでとうございます。新年度をむかえ、1つ上の学年へ進級し、新しい学級での1年がスタートしました。どんな1年になるのか楽しみです。今年度も小原小学校の全員が心も体も健康に毎日過ごせるようにしたいですね。

健康診断

がはじまります♪



健康診断の目的は

知る 守る 育てる

- ・知る : 発育や健康の状態を知る
- ・守る : 病気や異常の早期発見で体を守る
- ・育てる : 自分の健康は自分で守る意識を育てる

こまめ項目	じっぴ実施日	ないよう内容	じゅんび準備
しんたい そくてい 身体測定	4/12 (金)	しんちょうたいじゆうはか 身長・体重を測ります。	はか かみがた 測りやすい髪型にしましょう。
しりよく けんさ 視力検査		しりよく そくてい 視力を測定します。	わす まえがみ め めがねを忘れずに。前髪が目にかからないようにしましょう。
ちゆうりやく けんさ 聴力検査		ちゆうりよくきき そくてい 聴力を機器で測定します。	ぜんじつ みみ 前日に耳そうじをしましょう。
にようけんさ 尿検査	4/23 (火)	あさお によう ていしゆつ 朝起きてすぐの尿を提出します。	ようき はいふ 容器を配布します。
しか けんしん 歯科検診	4/26 (金)	がっこうい おおまる せんせい は 歯 学校医の大丸先生が、歯や歯ぐきの様子を診ます。	あさは わす 朝、歯みがきを忘れずにしましょう。
ないか けんしん 内科検診	5/9 (木)	がっこうい たなか せんせい ぜんたい しようす 学校医の田中先生が、体全体の様子を診ます。	ぜんじつ にゆうよく からだ せいけつ 前日に入浴し、体を清潔にしておきましょう。
がんか けんしん 眼科検診	5/17 (金)	がっこうい うらぬんせい め しようす み 学校医の浦岡先生が、目の様子を診ます。	わす まえがみ め めがねを忘れずに。前髪が目にかからないようにしましょう。

おうちの方へ～健康・安全カード&保健調査票について～

本日、「健康・安全カード」と「保健調査票」を持たせています。「健康・安全カード」は、変更事項がありましたら、鉛筆で修正をお願いします。緊急時の連絡先に優先順位がありましたら、①②③…と番号をお書きください。

「保健調査票」は、お子様の健康状態を正しく把握し、学校生活の健康管理に役立てます。また、お子様の健康に関する連絡や気になること等ありましたらお書きください。「健康・安全カード」と「保健調査票」を保健連絡袋に入れて4月10日(水)までに、提出してください。よろしくお願いします。

生活リズムをととのえましょう♪

はやね・はやおきを
心がけよう！

十分なすいみんは、
「つかれをとる」「体を成長させる」「病気を治す力を増やす」ことにつながります。



朝ごはんを
きちんと食べよう！

朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が活動モードになります。また、脳の働きも活発になります。



朝、排便をしよう！

朝は、あわただしくなりがちですが、トイレタイムをとれるよう、余裕をもって、起きる習慣を身につけましょう。



保健目標

「自分の体を知ろう」

安全目標

「安全に登校しよう」

給食目標

「楽しい給食の仕方を考えよう」



養護担当の
かわしまです



今年度もよろしくお乗りいただきます

小原小学校のみなさんが
健康で安全に学校生活が送れるよう、
お手伝いをさせていただきます。

よろしくお願いします。

