

えがお ほけん 保健だより 4月

羽生市立新郷第一小学校 R7. 4. 8

待ちにまった新学期が始まりました。毎日、新しい生活と緊張で疲れが出てしまうと思います。

そんなみんなの体が元気に一日過ごすことができる源は、

よく寝て **よく食べて** **よく運動**

することです。

また、これから始まる健康診断では

- 1、自分の身長は？ 体重は？ どれくらい成長したのか
- 2、体に病気がないのか？ むし歯はないか？を知るチャンスです。

ぜひ“自分の体を知り、これからの自分の健康を自分で作りだすこと”

そして“調子の悪いところやむし歯を早く治すこと”が、大切なのです！

保健室では『みんなのえがおのお手伝い』をします。



ほけんしつを++ 利用するとき

約束を守って 上手に利用しよう

なるべく先生にことわってからきてください

ほけんしつは？

ほけんしつだよ！

いいですか？

血が出ているときはきずぐちをハンカチなどでおさえてきてください

本など使ったものはきちんともとのところへもどしてください

ありがとう

わい わい

なやみごとかあるときはぜひ話してみてください

なんとでも食べて楽しく運動して睡眠も十分とってバランスのよい食事を

きょう しんたいけいそく 今日身体計測

あれ？

どのおまん

ポフってメタボ？

こんぼになつちやんの

ふえてる

体重

なんでも食べて楽しく運動して睡眠も十分とって

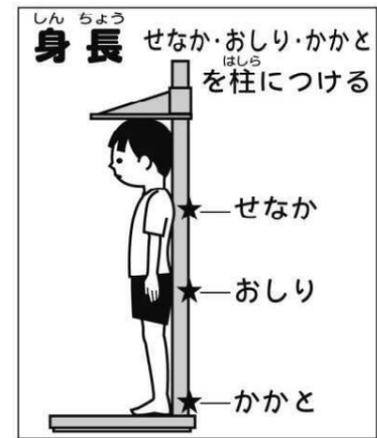
なんでも食べて楽しく運動して睡眠も十分とって

けんこうしんだんよていひょう 健康診断予定表

①身体測定(全学年) 4月11日(金)



じゃまにならない髪型で！



<p>②視力検査(全学年)</p> <p>4月15日(火)~</p> <p>メガネを忘れずに</p>	<p>③聴力検査(1・2・3・5年)</p> <p>4月21日(月)</p> <p>前日には耳そうじをしておこう</p>	<p>④尿検査(全学年)</p> <p>配付日:4月16日(水)</p> <p>提出日:4月17日(木)</p> <p>忘れた人:4月24日(水)</p>	<p>⑤内科検診(全学年)</p> <p>4月25日(水)13:30</p>
<p>⑥歯科健診(全学年)</p> <p>5月22日(木)9:00</p>	<p>「けんこうしんだん」では、こんなことをしらべます</p> <p>①どのくらい体が大きく なったかな？</p> <p>②体のなかで鼻のよくない ところはないかな？</p>		<p>よろしく お願いします</p> <p>磯貝 亜希子です。</p> <p>こんねんど今年度で新一小、6年目になりました。みなさんの笑顔のお手伝いができるようがんばります。よろしく お願いします。</p>
<p>⑦眼科検診(1年生)</p> <p>5月27日(火) AM8:30~</p> <p>2~6年生は、事前調査による該当者</p>	<p>⑧心臓検診(1年生)</p> <p>4月10日(木) 8:50~9:00</p>	<p>⑨脊柱側弯症検診</p> <p>2学期</p> <p>5年生</p> <p>せほね背骨が曲がっていないかを検査します。</p>	

健康診断が始まります

これから健康診断が続きます。お子さんが適切に健康診断を受けられるように声かけやお手伝いをお願いします。

また、子供たちの健康状態等を健康診断前に把握するため、保健関係の調査票等の記入をお願いいたします。

【記入上の注意】

- 配布されたお手紙等をご確認いただき、事前調査票等の記入もれないようお願いいたします。
- 四肢（手足）や運動器の機能については、ご家庭でもお子様の状態を観察していただき、それを保健調査票でお知らせください。



保健関係の
提出期限は
4月11日

毎日自分でやってみよう

朝の元気チェック!

- スッキリ起きられた
- 朝ごはんをおいしく食べられた
- うんちが気持ちよく出た
- せき・くしゃみをしていない
- 熱がない
- どこにも痛いところがない
- 笑顔いっぱい!

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

<h3>早起き</h3> <p>早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。</p>	<h3>朝ごはん</h3> <p>朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。</p>	<h3>うんち</h3> <p>朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。</p>
--	---	--

今月の保健目標

自分の体の様子を知らう

今月の歯の目標

自分の歯の様子を正しく歯らう

お世話になる学校医の先生方を紹介します

今年度、お世話になる学校医の先生方です。健康診断で診ただけだけでなく児童の心身の健康のため、さまざまな面からサポートしてまいります。



校医の先生の紹介

学校医	山田 圭志先生
学校歯科医	斉藤 慶之先生
学校眼科医	栗原 秀行先生
学校薬剤師	豊田 和宏先生

御協力・御支援をお願いいたします

家庭・地域の皆様のご協力により昨年度、全日本学校歯科保健 優秀賞(文部科学大臣賞)、埼玉県学校歯科保健コンクール 最優秀賞を受賞することができました。温かい御支援と御協力、本当にありがとうございます。

今年度も健康教育に児童と共に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

この「ほけんだより“えがお”」では、保健行事のお知らせや、心や体の健康についての情報をお伝えしていきます。ぜひ、お子さんといっしょにお読みください。



歯ブラシセットについて

＜歯ブラシセット＞

- 普通の歯ブラシ
 - ワンタフト
 - 手ががみ
 - 歯みがき粉(フッ素入り)
 - コップ
 - 歯鏡(カラーテストの時に使用)
- 歯ブラシが開いた場合や手鏡が汚れている場合は、交換をお願いします。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です

授業中	課外指導中	休憩時間中	通学中
-----	-------	-------	-----

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。