

えがお ほけん 保健だより 4月

羽生市立新郷第一小学校 R8. 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。

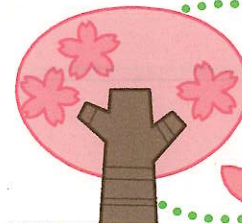
また、これから始まる健康診断では

- 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つくりだすこと”

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。



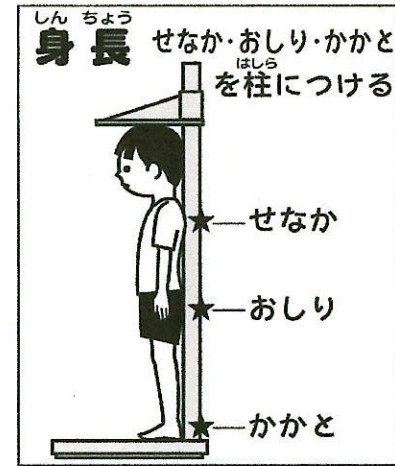
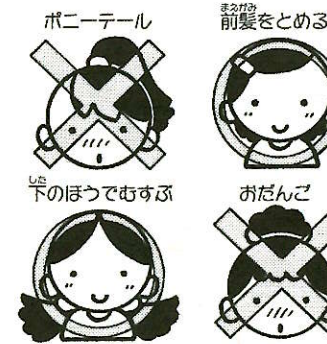
けんこうしんだんよていひょう 健康診断予定表

①身体測定(全学年) 4月14日(火)

【検査の服そう】

上：体育着
下：短パン

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(水)~</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20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13日(月) 提出日:4月14日(火)</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21日(火)13:10</p> |
| <p>⑥歯科健診(全学年)</p> <p>5月21日(木)9:30</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にかかな？</p> | | <p>よろしく お願いします</p> <p>保健室の 磯貝 亜希子です。</p> |
| <p>⑦眼科検診(1年生)</p> <p>6月3日(水) 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9日(木) 8:50~9:10</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けんさ検査します。</p> | |

ほけんしつを++ 利用するとき

やくそくを守って 上手に利用しよう

| | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| なるべく先生にことわってからききましょう | ほけんしつのもものは声をかけてから使ってください | わしい人のことも考え、すずかに利用してください |
| 〇〇くんは？ ほけんしつだよ！ | いいですか？ | わい！ |
| 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ください | 本など使ったものはきちんとものところへもどしてください | なやみごころがあるときは、ぜひ話してみてください |
| ありがとう♡ | ありがとう♡ | どうしたの？ |

今日は身体計測

あれ？

どおあまん

ボクってメタボ？

こんなにぽっちゃりの

ふんてる

体も重

そんなことないわよ

ホラ、身長も

のびてるし大丈夫！

なんでも食べて

楽しく運動して

睡眠も十分とって

バランスのよい体を

つくらうわ！

みなさんの笑顔のお手伝いができるようがんばります。よろしくお願ひします。

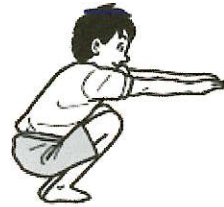
健康診断が始まります

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御確認いただき、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、御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13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。

早起き

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。

朝ごはん

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。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつこくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

今月の保健目標

自分の体の様子を知ろう

今月の歯の目標

自分の歯の様子を正しく知ろう

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。健康診断で診たい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、学校保健において文部科学大臣より表彰されました。また、埼玉県学校歯科保健コンクール 埼玉県歯科医師会長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。



歯フラシセットについて

＜歯フラシセット＞

- 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 など

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

※治療を始めたなら、学校にお知らせください。