

ほけんだより 4月 平成31年4月12日
若葉小学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！

かわいい1年生を迎え、新しい学年が始まります。新しいクラス、新しい友達、新しい先生…。とてもわくわくしますが、緊張することもたくさんありますよね。がんばりすぎて疲れたかな？と思ったら、のんびりする時間も作りましょう！

この1年も、ほけんだよりで、みなさんが思いきり勉強やスポーツができるように、健康について考えていきたいと思います。おうちの人といっしょに読んでくださいね。

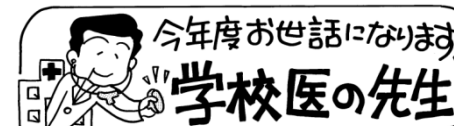


はじめまして！新しく保健室の先生になりました。みなさんが毎日元気で過ごせるように、保健室から精いっぱいサポートをします。よろしくおねがいします！

ほけんしつを++
++ 利用するときには

約束を守って
上手に利用しよう

<p>なるべく先生はことわってから きてください</p> <p>〇〇くんは？</p> <p>ほけんしつ だよ！</p>	<p>ほけんしつのはものは 声をかけてから使ってください</p> <p>いいですか？</p>	<p>かかっている人のことも考えて しずかに利用してください</p> <p>わい！わい！</p> <p>センター</p>
<p>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</p>	<p>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</p> <p>ありがとう♡</p>	<p>なやみごとかあるときは ぜひ話してみてください</p> <p>どうしたの？</p>



- 内科 泉文治先生
- 歯科 澤木孝明先生
- 眼科 緒方弘義先生
- 耳鼻咽喉科 宇野正志先生
- 薬剤師 田浦洋子先生

おうちの方へ

○保健関係の書類をお渡ししています。提出される前に、記入もれがないかご確認くださいませよう、お願いいたします。
※提出締め切り4月19日(金)

- ・緊急連絡票(全学年)
- ・学校心臓検診調査票(1年生、4年生)
- ・保健調査票(全学年)
- ・スポーツ振興センター加入同意書(1年生)

※各学年、内科検診の前に結核検診問診票・運動器(脊柱・胸郭・四肢・骨・関節)についての保健調査票を配布しますので、記入をよろしくお願いいたします。
(内科検診…1・4年生は5月、2・3・5・6年生は6月に実施予定です)

○緊急連絡先の欄には、携帯電話のみでは連絡がとれないこともありますので、職場の固定電話番号等の記入もぜひお願いします。また、年度途中に連絡先が変更になった場合は、学校へお知らせください。



4月の保健目標

自分の身体をよく知ろう!

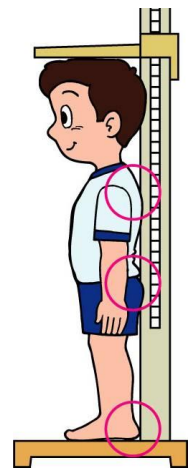
なぜ健康診断を受けるの??

健康診断では、身長をはかったり歯をしらべたり、いろいろな検査をしますね。そうすると、自分のからだのことを知ることができます。一人ひとりが、からだのことをよく知ると、「自分のからだを大切にしよう」という気持ちが生まれ、そのことは「人のからだを大切にする気持ち」につながっていきます。だから、「めんどくさい」とか「いやだなあ」なんて思わずに、「背のびたかな、むし歯はないかな」って目標をもって受けるようにしましょうね。



○身体測定・・・身長、体重をはかり成長の様子をしらべます。

身長のはかり方



せの高さをはかります。

せなか
おしり
かかと

をはしらにつけます。

せのびをしたり、ひざを
まげてはいけません。



体重のはかり方



からだのおもさを
はかります。

たいじゅうけいには
しずかにのりましょう。

たいじゅうけいにのったら、しばらくのあいだ
うごかないようにしましょう。

○視力検査のしかた



- 右目からけんさします。
- かくすほうの目を強くおさえないようにします。
- めがねなどをしている人は、忘れずにもってきましょう。
- きんちょうせずに、リラックスしてうけましょう。

あいている方向が見えにくいときは、「見えません」や「わかりません」と言ってください。目を細めてみないようにしましょう。

○聴力検査のしかた

- 右耳からけんさします。
- 「ピー」という音がきこえたら、合図のボタンをおします。
- 音がきこえなくなったら、ボタンをおすのをやめます。



このけんさは、小さな音をきくけんさです。
まっているときは、しずかにしましょう。