

平成30年4月6日(金)
丹波小学校
保健室

- 保健室
- 生活リズム
- 健康診断のお知らせ

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

【自分のからだをしよう】

入学・進級 おめでとうございます

4月になり、新しい年がスタートしました。
新しい教室、新しい友達、これからどんな1年になるのか楽しみですね。
みなさんが元気に学校生活を送れるように、保健室では、体や心の健康面でサポートしていきたいと思います。

今年もよろしくお願ひします(^_^)★



保健の山下明希です。今年度、2年目になります。丹波小のみなさんと臨海学校や遠足、運動会など、また一緒に過ごせることがとても嬉しいです！
楽しい思い出をたくさん作っていきましょう♪よろしくおねがいします！！

保健室ってどんなところかな？

ケガの手当てをします

いつ・どこで・どんなふうにけがをしたのか教えてください。



具合が悪くなったら休めます

具合が悪いときは、1時間ほどベッドで休むことができます。



からだの成長や状態を知ることができます

身長計や体重計などがあります。使いたい時はひとこと言ってください。



からだについて学べます

体や心に関する本もあります。知りたいときは保健室へ。



先生が話を聞きます

保健室は、悩み事などの相談もできます。一人で抱えこまないでくださいね。

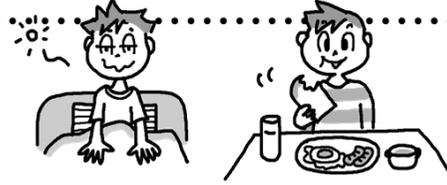


- ・病院ではないので、薬はあげられません！
- ・継続的な手当てはできません！

リズムのある生活をしましょう

朝

決まった時間に起きて朝ごはんを食べましょう



昼

楽しく勉強し、からだを動かして遊びましょう



夜

お風呂に入って早めに寝ましょう



トイレに行く時間も決めておきましょう

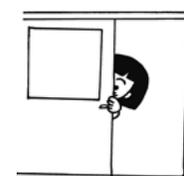


食事の後や寝る前は歯みがきも忘れずに！



保健室 みんなのルール

①なぜ保健室に来たのかを伝えましょう。



②保健室には、先生に伝えてから来ましょう。



④休んでいる人がいる時はとくに静かにしましょう。



③保健室に来たとき、帰る時は、あいさつを忘れずに。



⑤保健室にあるものを使う時は声をかけてください。



⑥読んだ本や使ったものは、もとの場所に戻してください。



健康診断のお知らせ

健康診断の目的は？

- ①自分の体を知る…自分の成長の様子や今の健康状態がわかります。
- ②病気を早く見つける…詳しい検査が必要な病気がないか調べます。
早い発見は、早い治療につながります。
- ③健康を意識する…自分の健康について考えることで、健康維持につながります。

自分の健康は、自分で守るもの。
健康診断はしっかり受けましょう。
もし、悩み事や不安なことがあれば、
お医者さんに相談しましょう。



実施日	時間	検査項目	対象	連絡事項
4月9日(月)	1校時	身体測定 (身長・体重)	全学年	夏の体育着を着てください。
		視力検査	全学年	めがねをかけている人は、持ってきてください。コンタクトレンズをしている人は検査の前に一言伝えて下さい。
		聴力検査	1・2・3・5年	
4月12日(木)	10:00	耳鼻科検診	全学年	耳の掃除をしてきてください。当日は、かみの毛が耳にかからないようにお願いします。
		眼科検診	全学年	
4月13日(金)	13:30	内科検診	全学年	夏の体育着を着てください。
	14:00	歯科健診	全学年	給食後、ていねいに歯みがきをお願いします。
5月1日(火)	9:00	心電図検査	全学年	体育着に着替え、くつしたを脱いできてください。
5月2日(水)	朝回収	尿	全学年	2日の朝に提出できない人は、5月22日の朝に提出してください。 *検査方法については後日連絡します。

けんこうしんだんのときの注意!

- ①名前を呼ばれたら返事をしましょう。
- ②検査を受ける前は、学年・名前を伝えましょう。
- ③おしゃべりはしません！
静かに待ちましょう。

朝の健康観察をお願いします

お子様の元気な学校生活を支えるのは、健康診断だけでなく、ご家庭での毎日の健康観察です。朝の健康観察は、このような点に注意してあげてください。

<input checked="" type="checkbox"/> 表情 明るいですか？ 沈んでいませんか？	<input checked="" type="checkbox"/> 顔色 熱っぽくないですか？ 青白くないですか？
<input checked="" type="checkbox"/> 声 元気がありますか？	<input checked="" type="checkbox"/> 食事 朝ごはんはちゃんと食べましたか？

調子が悪いかな？と思ったら、声をかけて話を聞いてあげてください。