

ほけんだより 4月

ご進級おめでとうございます

こんにちは、養護教諭の渡辺玲良です。新しいお友だちを迎えて、新学期がはじまりました♡気持ちも新たに、元気いっぱい、楽しく過ごしていきましょう♪このほけんだよりでは、**心と体の健康**についてのさまざまな情報をのせていきますので、ぜひおうちの人といっしょに読んでください。1年間よろしくお願ひします！

お世話になる校医の先生です！



内科 古屋 禎男 先生

歯科 藤下 昌代 先生



眼科 鈴木 さや佳 先生

耳鼻科 渡部 一夫 先生



丹波小の元気を見守ってくださる先生たちです。

検診のときには、あいさつをしっかりとしましょう！

※ほけんだよりで、子どもたちの様子をご家庭の皆様により分かりやすく伝えるため、日々の活動の様子を写真で掲載させていただきます。ご承知おきください。



今年度も元気に過ごすために…「**早寝・早起き・朝ごはん**」春休み中も実行できていたかな？「完ぺき」という人もいますが、できていなかった人も、**今から！実行していきましょう！！**

早寝

すいみんには、体と脳を成長させる大切なはたらきがあります。また、覚えたことを整理したり、定着させたりするのも寝ている間に行われます。夜10時には布団に入り、ぐっすり眠る準備をしましょう。そうすることで、心も体も元気に発育することができます。

早起き

朝ごはんを食べる時間をつくる、トイレに行き、うんちをする時間をつくる、ゆっくりと気を付けて登校する時間をつくる。早起きは、朝の時間にゆとりをもって行動するために大切なことです。

朝ごはん

朝ごはんを食べることで、眠っていた体を起こすことができます。また、学校生活に必要な午前中のエネルギーをおぎない、勉強や友だちとなかよく遊ぶことの手助けもしてくれます。

保健室には何がある？

具合が悪くなった時、ベッドで休むことができます。



けがをした時、手当てをします。応急手当を覚えて、自分の体を守ろう！



身長や体重など測りたい時、来てください。自分の体を知りましょう



けんこうしんだん
健康診断がはじまります

けんこうしんだん
健康診断は
自分のからだについて知るチャンス

4/7(木)



しんそくてい
身体測定

せいちよう
からだの成長のようすがわかります

しりよくけんさ
視力検査



めじゅうぶんみ
目は十分見えているかな？

ちやうりよくけんさ
聴力検査



みみじゅうぶんき
耳は十分聞こえているかな？

4/18(水)

しんでんずけんさ
心電図検査



しんぞうびょうきいじよう
心臓の病気や異常はないかな？

4/21(木)

ないかけんしん
内科検診



びょうきいじよう
からだに病気や異常はないかな？

しかけんしん
歯科検診



むし歯はないかな？
歯ぐきやかみ合わせには
異常がないかな？

5/18(水)

にようけんさ
尿検査



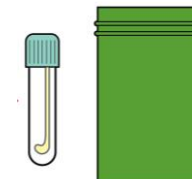
じんぞうびょうき
腎臓の病気や
とうにょうびよう
糖尿病の疑いはないかな？

げんさ
ぎょう虫検査



こうものまわり(おしりのまわり)に、ぎょう虫のたまごはないかな？

げんさ
きせい虫検査



体の中にきせい虫のたまごがないかな？

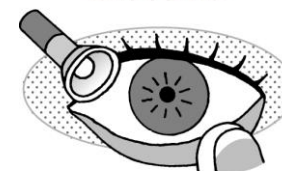
6/16(木)

じびかけんしん
耳鼻科検診



みみはなびょうき
耳・鼻・のどの病気や
いじよう
異常はないかな？

がんかけんしん
眼科検診



めびょうきいじよう
目の病気や異常はないかな？

◎ どうして体育着(半そで、短パン)ではかるの？

なるべく、ただしく体重をはかるために、体育着ではかります。一度目に体育着ではかったら、次の時も同じかっこうではかります。そうすると、どのくらい大きくなったかが正しくわかります。同じかっこうだけでなく、同じ日にち、同じ時間、なるべく前と同じようにすることが大切です。

