

ご入学・ご進級おめでとうございます



保健室でお世話になります。養護教諭の岡田玲奈です。みなさんの心と体が健康に過ごせるように、保健室から応援していきます。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせや、健康についての情報をお伝えしていきますので、お家の人と一緒に読んでください。よろしくお願ひします。

保健室は、どんなところ？

★ けがをした



★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ ぐあいが悪くなった



★ からだやこころ、健康について知りたい



こんなときは保健室へ

★ けがや病気で来るときはなるべく担任の先生に言う



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



★ ものを使う・かりるときはひと声かけて



おぼえてねー保健室のやくそく

保健室で「できないこと」とは？

✗ 長い時間の休よう

保健室で休むことができるのは短い時間だけ。教室にもどることがむずかしいときは、おうちの人のおむかえで「そうたい」になります。



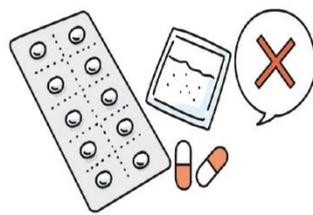
✗ つづけての手当て

保健室で受けられるのは「おうきゅうしょち」。その後のちりようは病院に行き受診し、お医者さんの指示にしたがいましょう。



✗ のみ薬をもらう

かぜ薬やげりどめなどもNGです。毎日のんでいるなど、必要な薬がある場合はそれぞれで持ってくるようにしてください。



健康診断が始まります！

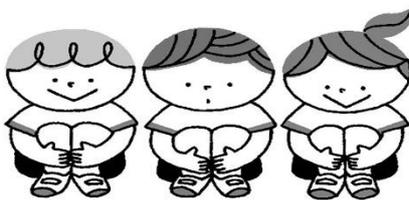
4月～6月にかけて定期健康診断を行います。みなさんのからだの様子をチェックし、気づきにくい病気になっていないかを知るとても大切な健診です。お知らせをよく見て準備をし、しっかり受けましょう。

健康診断をうけるときのやくそく

自分のからだや健康の状態を知る大事な機会です。関心をもって積極的にうけましょう



事前のプリントを読み、当日も先生の説明をしっかり聞く



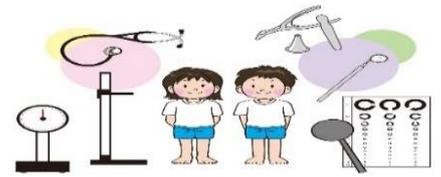
自分の順番がくるまでおしゃべりせず、静かに待つ



自分の順番になったら校医の先生にきちんと挨拶する



保健行事予定



4月	検査項目	時間	対象学年
11日(木)	身体測定・視力検査	午前中	4、5、6年
12日(金)	身体測定・視力検査	午前中	1、2、3年、さくら
15日(月)	聴力検査	午前中	1、2、3、5年
16日(火)	内科検診	13時15分～	1、2、3年、さくら
18日(木)	尿検査	朝	全学年
19日(金)	尿検査 予備日		
23日(火)	内科検診	13時15分～	4、5、6年
26日(金)	心臓検診	10時40分～	1年

学校医の先生方を紹介します

内科 南須原 宏城先生
 眼科 落合 恵蔵先生
 歯科 落合 保志先生
 薬剤師 四方田 将希先生

みなさんの健康を守るため、健康診断や環境衛生検査、学校保健委員会などでお世話になります。

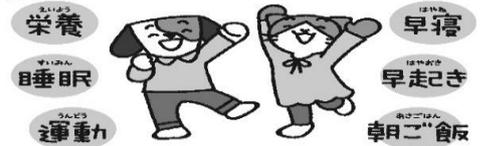


※耳鼻科を担当していただく先生は久喜まき子先生です。お会いしたら元気に挨拶をしましょう！

★保健調査票・緊急連絡カードの記入をお願いします！

健康上の問題などをより正しく把握するための調査であり、また緊急時の連絡の際にも使用する大切な書類です。できるだけ詳しく全ての記入をお願いします。記入ができましたら4月9日(火)までに担任へご提出をお願いします。(1年生は入学式で提出していただいています。)

規則正しい生活リズムで元気！



*新年度を元気に過ごすために

久しぶりの学校生活、新しい環境で体が疲れやすくなっています。

元気に過ごせるようにするために規則正しい生活リズムを心がけましょう！

○早めに寝て、体をゆっくり休めましょう。

○朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日を過ごしましょう。

保護者の方へ…新しい環境に慣れるまでは、疲れがたまりやすくなります。

「顔色」「食欲」「体温」など、毎朝の健康観察をお願いします。



朝の健康チェック

～今日も元気かな？～



朝ごはんを食べられましたか？



排便はありましたか？



頭痛やだるさなどはありませんか？

みなさんが、毎日元気に登校するのを楽しみにしています。健康で、充実した1年間を過ごせると良いですね！1年間よろしくをお願いします。