

ほけん
だより

え

が

お

令和6年 4月12日

あたらしい学校、学年、学級は慣れましたか？4月は、環境が変わり、緊張や疲れから体調を崩しやすい時です。睡眠を十分とり、生活リズムを整えましょう。



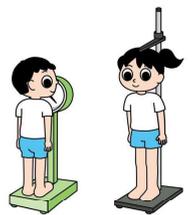
4月の保健目標

自分のからだを知ろう

健康診断がはじまりました。健康の第一歩は自分の体を知ること

4～6月にかけて健康診断があります。自分の受ける検診をたしかめて、忘れ物のないようにしましょう。

検診の結果、異常が見つかった人は、なるべく早くお医者さんにみてもらい、健康に学校生活がおくれるようにしましょう。



今日、健康手帳を持ち帰って家の人にみせましょう。

① 1ページの視力を確認しましょう。

- 視力がB(0.7~0.9)だった人には、来週再検査をします。
- C(0.3~0.6)やD(0.2以下)の人や、Bの人で再検査でもB以下だった人には後日「受診のすすめ」をお渡しします。眼科医でくわしい検査を受けてください。
- 今回、1ページには保護者印をおさないでください。



② 3, 4ページの「身長・体重」のグラフをかきましょう。

グラフの4月のところに保護者印をお願いします。今後は8月末と1月に測定します。

③ 1ページの「わたしのけんこうのめあて」を書きましょう。

※健康手帳は来週、担任の先生に出しましょう。



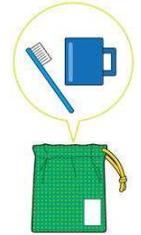
健康な体をつくるための習慣を身につけよう！

- 朝昼夜の歯みがきをがんばろう。(3分以上ていねいに！)
- 毎朝、きれいなハンカチを持ってきて、ポケットに入れておこう。
- 「早ね、早起き、朝ごはん」をこころがけ、外で元気よく遊んだり、運動しよう。



学校で給食後に歯みがきをします。

- * 布の袋に入れましょう。(ケースは毛が乾きにくいので外しましょう)
- * 歯磨き剤は使いません。(泡がたつとみがいた気になってしまうからです。)
- * 週末に持ち帰り、歯ブラシの毛を点検して、開いていたら交換してください。



学校医の先生方の紹介

内科	土屋 素子 先生 (つちやクリニック)
	村田 大一郎 先生 (村田内科クリニック)
歯科	梅原 淑敬 先生 (梅原歯科医院)
	神田 雄右 先生 (神田歯科医院)
	牧野 智優 先生 (牧野歯科医院)
耳鼻科	佐藤 隆夫 先生 (大仁耳鼻科医院)
薬剤師	美崎 貴洋 先生 (天城薬局)



* 本年度からお世話になります。

保健室を利用するときの約束

◆なるべく休み時間に来ましょう。(なるべく担任の先生に言ってから)

◆保健室では静かにしましょう。

休んでいる人に迷惑にならないように。

◆原因や様子を自分でしっかり話しましょう。

きずを見て、様子をきいて、どんな処置をするかを決めます。

お友達が薬を取りにきても、あげられません。

◆保健室に先生がいないときは勝手に入ってははいけません。

先生のいるところなるべく自分で来てください。

だまって薬などを持って行ってはいけません!

◆飲み薬はあげられません。

一人一人の体質がちがいで、副作用の問題もあるため、あげられません。

◆休養は1～2時間までです。

回復の見込みがない場合や休養してもなおらない場合は、早退し、

家庭で休養するか病院へ行きましょう。

◆保健室で手当を受けたときは、家に帰ってから家の人に話しましょう。

* 困ったことがあったときは、病気やけがでなくても保健室に来てください。

お話を聴いて、何ができるかをいっしょに考えます。

