

ほけんのひろば

2023. 4. 6
みぶのしょうがっこう ほけんしつ
壬生野小学校 保健室

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう☆

保健室の
よしかわ ちほ
吉川 知穂 です

よろしく
お願ひします！



あたら ねんど がスタートしました。あたら せいかつ にワクワク、ドキドキの毎日が待っています。しかし、4月は新しい生活に慣れず、疲れが溜まりやすくなります。毎日3食しっかり食べて、夜はしっかり寝て体を休めましょう。4月から6月末まで保健行事がたくさんあります。検診日の前に「ほけんのひろば」でお知らせをするので確認をしましょう。

けんこうしんだん はじ
健康診断が始まります！

けんこうしんだん
健康診断はなぜする
のかな？

じぶん のからだの せいちょう やけんこうじょうたい し
自分のからだの成長や健康状態を知ることです。そして、より健康な生活を送るようになるために行います。

はついくそくてい しんちょう たいじゅう そくてい
発育測定(身長・体重)の測定をします。

じっしび
実施日：4月 7日(金) 1年生・2年生
4月 10日(月) 3年生・4年生
4月 11日(火) 5年生・6年生

たいそうふく わす
体操服を忘れずに！
はん だん
(半そで・短パン)



せいちょう する時期は人それぞれ。はやい人も遅い人もいます。友だちと比べる必要はありません。大切なのは身体がバランスよく成長しているかどうかです。

- ☆ 体操服で身長と体重を測ります。必ず持ってきましょう。
- ☆ 高い位置で髪の毛を結びと正しく身長が測れません。髪の毛を結ぶ人は低い位置で結びましょう。
- ☆ 保健室では静かにしましょう。保健室では順番を待つための目印をしています。目印の通りに待ちましょう。

★正しく受けるためのポイント★

【身長】

- あごを引き、背筋をのばしましょう。
(下を向きすぎず、まっすぐ前をみる。)
- 背中、お尻、かかとを身長計につけましょう。

【体重】

- 静かに乗りましょう。
(乱暴に乗ると値が定まりにくいです。)

注意すること



⚠ 髪の毛は邪魔にならない位置で結びましょう



⚠ かかとをピタッとつけましょう

保健行事と学校医の紹介

4月からの保健行事の日程と学校医の先生をお知らせします。

4月18日(火)	尿検査(おしっこの検査)
4月25日(火)	心臓検診(心電図をとる検査) ※1・4年生
5月11日(木)	眼科検診(目の検査) 学校眼科医: 清水医師(清水眼科より) ※1・3・5年生
5月18日(木)	歯科検診(歯の検査) 学校歯科医: 服部医師(服部歯科医院より)
5月23日(火)	耳鼻科検診(耳・鼻・喉の検査) 耳鼻科医: 平田医師、雨皿医師(三重大学病院より) ※1・3・5年生
5月25日(木)	内科検診(体の中、皮膚の様子、運動器検診、結核検診) 学校医: 森田医師(森田クリニックより)
4月中	視力検査(見え方の検査)・聴力検査(聞こえ方の検査)

詳しい検診・検査の方法は事前にお知らせをさせていただきます。なお、日程が変更になる可能性もありますのでご了承ください。

保護者の皆様へ

☆健康カードの実施について

お子さまの健康状態を把握するために、毎朝検温をしていただき、「健康カード」の記入をお願いいたします。



☆保健関係書類の提出について

本日、保健関係書類を入れた封筒をお子さまに配布しました。封筒の中に入っている「保健関係書類の記入について」を読んでいただき、記入をお願いいたします。提出日は4月11日(火)となっています。記入漏れのないようお願いいたします。

☆毎日の健康観察をお願いいたします。

4月は体も心も疲れやすくなります。学校へ送り出す前にお子さまの健康観察をお願いいたします。観察のポイントを記載させていただきますのでご確認ください。



熱はありませんか?



体はだるくありませんか?



食欲はありますか?



喉の痛みはありませんか?



息苦しくありませんか?

ほけんしつ
保健室はどんなところ？

ケガの
てあ
手当てをします。



たいちよう わる
体調が悪いときに
やす
休みます。

からだ こころ
体や心について
し
知ることができます。



なや こま
悩みや困っている
ことを
そうだん
相談できます。

このようないたいおう
対応はできません。



くすり わた
薬は渡せません。

ねむ
眠いからと言ってベッドで
ね
寝ることはできません。



ほけんしつ りよう
保健室を利用するときは…

たんじん せんせい ちか
担任の先生や近くに
いる先生に声をかけ
てからきます。



ほけんしつ
保健室にあるものを
か
勝手にさわ
りません。

はい
入るときにはノックを
して、あいさつをしま
しょう。出るときもあ
いさつをわす
れずにしま
しょう。



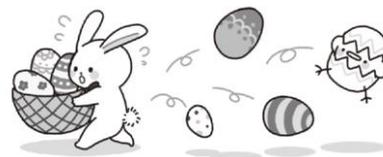
ほけんしつ
保健室では静かに過
ごしましょう。

ほけんしつ きほんてき やす じかん りよう ばしょ
★保健室は、基本的に休み時間に利用する場所です。

じゆぎょうちゆう
授業中にしんどくなって我慢ができないときやケガをしたときは
たんじん せんせい
担任の先生にお話ししてから来ましょう。

ほけんしつ おうきゆうてあて いちしてき やす
保健室は応急手当や一時的に休むところです。ながび
病気が
家でたいおう
対応してもらいます。

★ケガをしたときは、「どこで」「いつ」「どうなった(何をしていた)」を



おし
教えてください

さいがいきょうさいきゅうふきんせいど 災害共済給付金制度(スポーツ振興センター)について

この制度は、お子さまが学校でけがをしたりした際には利用する保険の制度です。どのような場合に
てきおう
適応するのかをしょうかい
紹介します。



じゅぎょうちゅう かがいかつどう
授業中や課外活動でのケガ



やす じかん ほうかご
休み時間や放課後のケガ

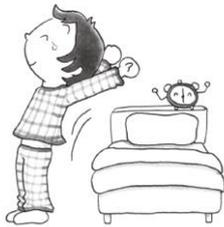


とうげこうちゅう
登下校中のケガ



せいかつ ととの 生活リズムを整えるコツ

がっこうせいかつ おく なか たいせつ
学校生活を送る中で大切なことは生活リズムを整えていくことです。まいにち きそくただ せいかつ おく
毎日常規則正しい生活を送ることが大切です。次のことを注意して生活しましょう。



きま じかん お
決まった時間に起きる



は みがき
歯みがきをする



よ ふうかし
夜ふかしをしない



うんどう
運動をする



あさ ごはん た
朝ごはんを食べる



おきたら あさひ あ
起きたら朝日を浴びる



まいにちげんき あんぜん がっこうせいかつ おく
毎日元気に、安全に、学校生活を送りましょう!