

すこやか

2024年4月8日(月)
大山田小学校
ほけんだよりNO.1

入学・進級おめでとうございます!

養護教諭の森下 恵です。みなさんが元気いっぱいにご過ごされるように、「こころ」と「からだ」の健康のお手伝いをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

1年生を迎えて、新年度がスタートしました。みなさんはどんな気持ちで今日を迎えましたか。わくわくしている人もいれば、不安がある人もいると思います。少しずつ新しい環境に慣れていけるといいですね。まずは学校のリズムに慣れるよう『早ね・早おき・朝ごはん』で過ごしていきましょう。



定期健康診断を行います

健康診断は、自分の体の成長や状態を知り、病気や異常を早く見つけて、毎日を元気に過ごすためのものです。健康診断の日程や持ち物、気をつけることをしっかり確認して、健康診断に備えましょう。

日付	保健行事	もちもの	気をつけること
4月10日(水)	身体測定(4.5.6年)	体操服	身長が正しく測れないので、頭上で髪の毛を結ばない。
4月11日(木)	身体測定(1.2.3年)		
4月15日(月)	眼科検診(1.3.5年)	—	—
4月16日(火)	心電図検査(1.4年)	体操服	後日くわしくお知らせします。
4月25日(木)	視力・聴力検査(4.5.6年)	めがね (普段着用している人のみ)	音がしっかり聞えるように、前日に耳そうじをする。
4月26日(金)	視力・聴力検査(1.2.3年)		

保健室 って どんどころ?

- ケガの手当てをします
- 悩みがある人の話を聞きます
- 体調が悪いときも来てください
- 健康に関する質問に答えます
- 誰でも、いつでも来ていいところです
- 担任の先生に言ってから来てね

生活リズムを整えるコツ

- よふかしをしない
- あさ朝ごはんを食べる
- 決まった時間におきる

健康診断って? なにをするの?

みなさんの体に 病気や異常がないかを 調べます

詳しい検査や治療を受けるきっかけに

自分の体のことがわかります

成長のようすや どのくらい健康か 知る手がかりに

自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには?」 「これからも健康でいるには?」 いっしょに考えましょう

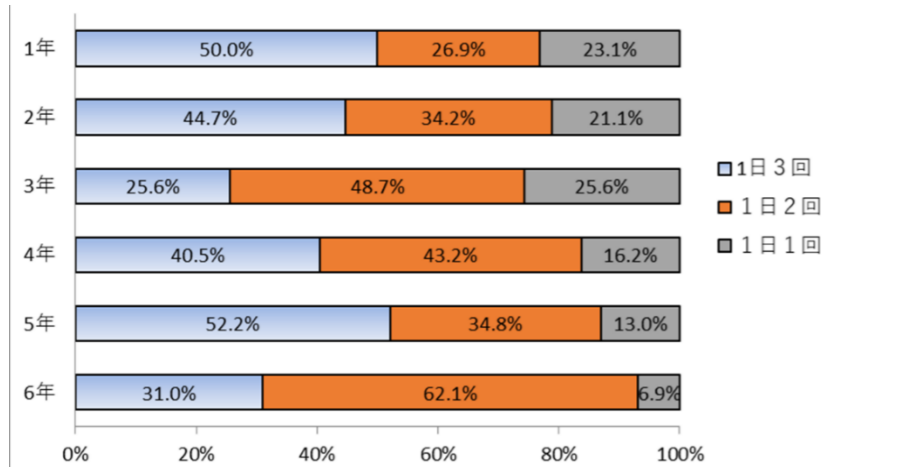


給食後の歯みがきを実施します

昨年度の生活リズムチェックより、歯みがきを1日3回みがいしている人は約半分います。学校でも歯みがきを行うことで「食べたら歯をみがく」を習慣化し、歯と口の健康を目指しましょう。

歯みがきの回数

【昨年度5月の生活リズムチェックより】



給食後の歯みがきスタイル



- ① 手洗いは必ずあって使おう
- ② 歯みがき中は動かず静かにしよう
- ③ 歯みがき中はできるだけ、口を閉じてみがこう
- ④ ブクブクうがいを吐き出すときは、低いところでゆっくりしよう
- ⑤ 歯ブラシはよく洗い流そう

※歯みがき粉の使用は禁止しませんが、必要な人は持ってきていいです。

しかし、歯みがき粉は、口の中をすっきりさせる効果があります。きちんとみがけていなくても、みがけた気分になってしまうので、注意が必要です。正しい歯みがきで食べかすや歯こうをしっかりとのぞきましょう。



～おうちの方へお知らせとお願い～

給食後の歯みがきが始まります。(ただし、給食後の歯みがきを学校が強制することはありません。) 給食後の歯みがきで、歯と口の健康やおし歯、歯周病予防を行います。ご理解いただけたらと思います。つきましては、下記の準備をお願いいたします。お忙しい中ではございですが、よろしくお願いたします。

<準備するもの>

☆歯ブラシ ☆コップ ☆歯ブラシ・コップを入れる袋 →金曜日に持ち帰ります。

4月10日(水)までにご準備ください。

～おうちの方へお願い～

提出していただくプリントをお渡しします。すべて、ピンクの封筒に入れてお渡ししましたので、記入していただき、そのまま封筒に入れて学校へ提出していただきますようお願いいたします。

✿4月11日(木)までに提出をお願いします✿

① 保健調査票

項目を読んでいただき、あてはまる項目に○印をお願いします。食物アレルギー等の項目についても、該当がある場合は必ずご記入ください。

【1・2年生】耳鼻科検診において、「言語異常(構音障がい)」検査を行うにあたり、言葉の発音や話し方など気になる点がありましたら、保健調査票2ページ児童状況記入欄の「その他」欄にその内容を記入してください。また色覚検査は、保健調査票での問診となりました。眼科検診の項目に「色のまがいをすることがある」がありますので、そちら記入してください。

3年生以上については、「その他」の欄でお知らせください。

② 運動器検診保健調査票

小学生欄の該当学年のそれぞれの項目を読んでいただき、あてはまる項目に○印をお願いします。項目事項の内容については、「運動器検診についてのお知らせ」の裏面に載せてありますので確認のうえ、ご記入ください。

1・2年生は①保健調査票の右ページ下部にあります。そちらにご記入ください。

③ 結核検診問診票(黄色の用紙)

項目を読んでいただき、ご記入のうえ提出してください。検診についてのお知らせもあわせてお読みください。

④ 緊急連絡カード(水色の用紙)

緊急時に活用するものです。必ず連絡がつく連絡先をご記入のうえ提出してください。

⑤ 児童のようす調べ

児童の様子をお知らせください。項目が変更になったため、新しい用紙にご記入いただき提出をしてください。

⑥ (独)日本スポーツ振興センター災害共済給付制度への加入同意書(1年生のみ)

お読みいただき、同意書に記入し提出してください。2年生以上については、入学時に加入していたので継続されます。全学年、保護者負担金460円は、学年の集金で徴収します。

⑦ 心電図台紙(1・4年生のみ)

学年、番号、年齢、性別、台紙問診票に直接ご記入をお願いします。

検査日、血圧欄は空欄で、身長・体重の欄は学校で記入しますのであけておいてください。