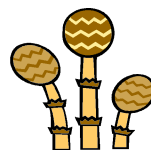


令和6年4月8日(月)
 鳴子小学校 保健室
 No.1
 おうちの人とよみましょう

御入学, 御進級おめでとうございます。
 新しい学年, 環境になり, ドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。
 学校生活に慣れるまでは, 心も体も疲れやすくなっています。次の日まで疲れを残さないよう, 早めに寝る等の声掛けをお願いします。
 今年も子供たちが元気に過ごせるよう, 健康について一緒に考えていきたいと思っていますので, よろしく願いいたします。



<4月の保健目標>

自分のからだをよく知ろう

4月から健康診断が始まります。
 お子さんの体や体調について, 毎日, 御家庭でも心配りをお願いします。



4月の保健行事予定



◆健康診断は・・・

- ◎自分の体が**バランス良く発育(発達)**しているかどうか。
- ◎**病気がある**かどうか。
- ◎**元気に運動や勉強**ができるかどうか等を調べるために行います。

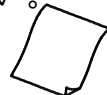


月 日	検診項目	学年	備考
12日(金)	視力検査	4~6年	□メガネを使用している場合は持参
15日(月)		1~3年	
17日(水)	身体測定・聴力検査	1~3年	□服装:運動着の半袖・短パン
19日(金)		4~6年	
22日(月)	心臓病健診	1年	□服装:運動着の半袖・短パン

<提出物について>

- 保健調査票(2~6年生)1年生は提出済
- スポーツ振興センター加入同意書(1年生)
 (掛け金は後日集金となります。同意書のみ提出です)
 *児童調査票, 引き渡しカードも同封されています。

保健連絡袋に入れて
 4月12日(金)まで
 提出してください。



<健康診断等でお世話になる校医の先生方を紹介します>

内科…佐藤 和朗先生(佐藤医院) 歯科…高橋 邦明先生(高橋歯科クリニック)
 眼科…菊地 玄先生(古川中央眼科) 耳鼻科…佐々木周興先生(佐々木耳鼻咽喉科クリニック)
 薬剤師…大沼 恵子先生(大沼薬局)

養護教諭の **菅井 真弓**です。
 どうぞよろしくお願いいたします!





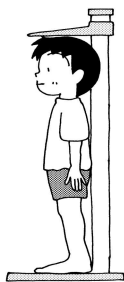
身体測定・視力検査について



☆身体測定は、身長・体重を測って発育、栄養、健康状態を知る目安となります。
 視力検査は、視力表を見て、片目ずつどのくらい見えるかを調べます。
 身長や体重は、他の人と比べる必要はありません。自分にとってバランス良く成長していることが大切です。

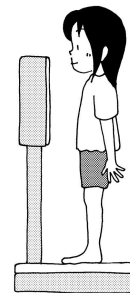
<身長>

- 背骨をしっかりと伸ばし、かかと、背中、お尻を柱につける。
- 女子は髪を上の方で結ばない。
- ◎どのくらい成長しているかを知る、一番の目安です。



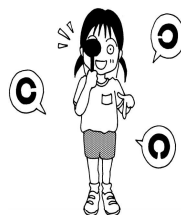
<体重>

- はかりの真ん中に乗る。
- 測定中は動かない。
- ◎体重が異常に増えたり減ったりしている時は、健康の注意信号です。



<視力検査>

- メガネをかけている人は、検査の当日忘れずに持ってきてください。



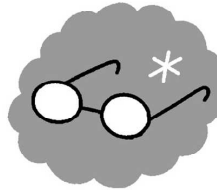
健康診断の前に注意してほしいこと



お風呂に入って清潔に
 耳垢や爪もチェック！



早く寝て体調を整えよう
 朝食を食べよう



メガネやコンタクトなど
 検査に使うものを忘れずに



目や耳にかかる髪は
 まとめたり留めたりしよう

朝の健康観察をお願いします

新学期はお子さんにとって、大きな環境の変化の時です。体も心も疲れやすくなっています。「いつもと違うな？」と分かるのは、なんといってもお家の方だと思います。登校前に、顔色、食欲、発熱の有無、体調に気を配り、元気で学校生活を送れるかどうか、観察をお願いします。欠席する場合は、具体的な症状を教えてください。体調が悪い時は無理をせずしっかり体調を整えてから登校させるようにお願いします。

～ 健康観察のチェックポイント ～

★朝登校する前に...

- 朝はすっきり起きたようですか？
- 顔色はどうですか？
- 食欲はありますか？
- 熱や頭痛や腹痛等はないですか？

★学校から帰ったら...

- なんとなく元気がない等、いつもと変わったところはないですか？
- 表情は生き生きしていますか？
- よく話をしますか？