

ほけんだより 4月

おうちの人と
いっしょに
よみましょう



今月の保健目標
自分のからだを知ろう

- ☆ 健康診断のおしらせ
- ☆ 保健室はこんな場所です
- ☆ 生活リズムを整えましょう



寺尾小の児童のみなさん、保護者のみなさん、こんにちは。
養護教諭の
今年度もいつでも笑顔で、寺尾小の子どもたちの心と
体の健康を守れるよう、精一杯尽力します！
どうぞよろしくお願ひいたします。

健康診断が始まります

4月は5つの健康診断を行います。自分のからだの健康を知る大切なチャンスです。よりよい状態で検診が受けられるように、準備しておきましょう。

実施日	実施項目	注意事項
4/11 (木)	身体計測	全学年実施します。 夏用体操着上下を持ってきてください。
4/15 (月)	検尿 (腎臓検診)	全学年実施します。 朝起きてすぐのおしっこをとり、忘れずに持ってきてください。
4/16 (火)	視力検査	全学年実施します。 メガネがある人は必ず持ってきてください。
4/22 (月)	聴力検査	1・2・3・5年生のみ実施します。 耳掃除をよくしてきましょう。
4/24 (水)	歯科検診	全学年実施します。朝、家でていねいにはみがきをしましう。みがき残しの確認をお願いします。

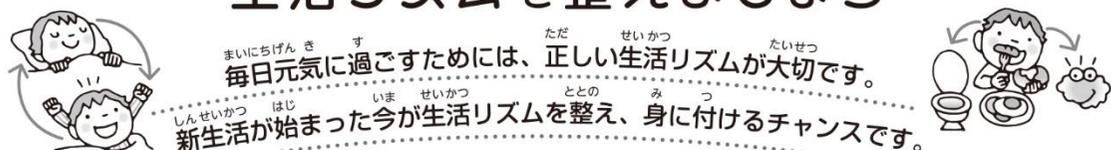
保健室はこんな場所です



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。
「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

裏面の「ほけんしつを利用するときの」のマナーを守って、みんなが気持ちよく保健室を利用できるようにしましょう！自分だけでなく相手のことを思いやるのが正しいマナーです☆

生活リズムを整えましょう



- 早起き**
早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。
- 朝ごはん**
朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。
- うんち**
朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしなくなりやす。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

保護者の方へ

各種調査票・問診票の記入につきまして、大変お世話になります。
各健診の結果については、健診後、ほけん連絡袋に『結果のお知らせ』を入れて配付します。(異常がない場合も、その旨を記して配付します。)中身を確認して所定の欄に押印し、封筒を学級担任にお戻しください。なお、『受診のすすめ』を受け取った場合には、早めにご受診いただき、『結果票』を学級担任に提出していただきますようお願いいたします。

お世話になる 学校医の方々



- 内科 先生 (秋元クリニック)
- 耳鼻科 先生 (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
- 眼科 先生 (さくら眼科クリニック)
- 歯科 先生 (野尻歯科クリニック)
- 薬剤師 先生 (牛久薬局)

※ 学校医の先生方にご相談したいことがある場合は、連絡帳等でお知らせください。

運動器検診問診票の適切な記入と運動不足解消のために、下の体操をご家庭でやってみてください。ひとつでもできない動作がある場合は、毎日続けて体操してみましよう♪

★運動器体操★

下の5つの動きがスムーズにできますか？

1つでもできないものがある人は、運動不足が疑われます。

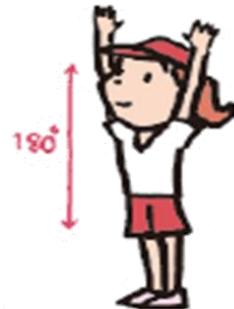
毎日5つの体操をつづけて、運動不足を解消しましょう！

全部できる人も体操をおこない、運動神経をさらにのばしましょう！！

【No.1,5】側わんの観察
両手を両足の真ん中に来るよ
うに、背中を90°前に倒す。



【No.11】肩の動作
両腕を真上にあげておろす動作。



【No.12】肘の動作
手の平を上に向けて腕を前にのばし、肘を曲げる動作。



★指先が楽に床につきますか？
★腰などに痛みはありませんか？

★左右差なく腕があがりますか？
★腕が耳につきますか？

★左右差、痛みはないですか？
★腕は完全にのびていますか？

【No.13】片脚立ち
片足ずつ、膝が直角になるまであげる。



★ふらつかないですか？
★背中がまがらずに片脚立ちできますか？

【No.14】しゃがみ込み
足を肩幅にひらき、腕を前にのばし、足のうらを全部床につけたまま、しゃがむ。



★かかとがあがらずしゃがめますか？
★膝や足首に痛みはありませんか？

※ ①②③④⑤の中の「動作のポイント」を確認しながら、体操しましょう！
※ No.は問診票と対応した番号です。

ほけんしつを++ ++ 利用するときには

約束を守って 上手に利用しよう

1. けがをしてしまったら、まず、きずを水道のお水できれいにあらいます！

水であらうことが一番けがをはやくなおす方法です。

きずのまわりも汚れていたらきれいにあらおう！



2. 担任の先生にことわってからきてください！

血がたくさんでいたり痛くて歩けなかったり、緊急のとき以外は担任の先生に話してから

保健室にきましょう。

3. ドアをノックして、

「しつれいします。〇年〇組の〇〇です。

【けが】〇〇をけがしてしまったので手当してください。

【びょうき】〇〇が痛いのでみてください。」

と言って、保健室に入ります。



4. 「ありがとうございました。しつれいしました。」

と言って、教室へ戻ります。

5. 教室へ戻ったら、担任の先生に保健室へ行ってきたことを

お話してください！



おだいじに(^▽^)*