

ほけんだより



令和2年4月6日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.1

おうちのかたとよんでください

なが やす あ あたら いちねん せいかつ とどの ころろ からだ げんき えがお
長い休みも明け、新しい一年をむかえます。生活リズムを整えて、心も体も元気に、笑顔あふれる一年にしていましょ！

こんねんど ほけん さまざま じょうほう つた みな いっしょ けんこう あんぜん
今年度も保健だよりや玄関のボードなどで様々な情報をお伝えし、皆さんと一緒に健康や安全をつくっていきます。いつでもなんでも声をかけてくださいね。

朝の元気チェック表

気になることがあったら、おうちの人に伝えてください。無理をせず休むことも大切です。



✓	1	✓	2	✓	3	✓	4	✓	5	✓	6
						夜はよく 眠れましたか？	朝ごはんは 食べましたか？	顔色は悪く ないですか？	痛いところ はないですか？	せき・鼻水は 出ていませんか？	悩みや心配な ことはありませんか？

未来の自分 のためにできることは？

好きなものを食べたい時にパクパク

家でゲームばかり。運動はしないよ

もっと痩せたい！ごはんはいらないよ

いま だいじょうぶ 今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

ひまん 肥満になってしまった

すこ うご 少しく動くだけでも体がだるい

ひんけつ 貧血でフラフラする

未来の自分はどうなりたい？ 生活習慣を見直してみよう

① 3食バランスよく食べる

② 早寝早起きを心がける

③ 適度な運動をする

新型コロナウイルス感染症流行防止のために

登校前の体温測定と体調チェックカードの記入をお願いしています。37℃以上のときや体調不良のときは、無理に登校させず休養を取るようになしてください。マスク(不織布・布・手作り等)の着用にご協力ください。



保護者の皆様へお願い

健康診断の実施にあたり、配付した各種調査票の記入・提出をお願いします。健康診断後は結果をお知らせするとともに、受診が望ましいと考えられるお子さんに対して治療勧告書をお渡します。受診後は、結果を学校にお知らせください。

こんねんど けんこうしんだん について
今年度の健康診断の日程

項目	月日	何を調べるか	持ち物、注意すること
はついくそくてい 発育測定	4/9	身長と体重を測って、体がバランスよく成長しているかを調べます。	<ul style="list-style-type: none"> 体操着の半そで、短パン <u>髪の毛の長い人は低く2つに結んでください。</u>
しりよくけんさ 視力検査	4/9	こんな図形→C を使って、学校生活に十分な視力があるかを調べます。	<ul style="list-style-type: none"> <u>めがねをかけている人・持っている人は、忘れずに持ってきてください。</u>
ちりよくけんさ 聴力検査	4/10	機械を使って音を聞き、よく聞こえているかを調べます。	<ul style="list-style-type: none"> 1・2・5年生が対象です。
ないかけんしん 内科検診	6/25	体の中やひふが健康かを学校医さんが調べてくれます。	<ul style="list-style-type: none"> 体操着の半そで、短パン
がんかけんしん 眼科検診	5/11	目の病気にかかっているか、学校医さんが調べてくれます。	
じびかけんしん 耳鼻科検診	5/29	耳・鼻・のどの病気にかかっているか先生が調べてくれます。	<ul style="list-style-type: none"> 耳、鼻、のどの順にみてもらいます。
しかけんしん 歯科検診	5/13	むし歯や歯肉炎などがいないか、学校医さんが調べてくれます。	<ul style="list-style-type: none"> いつもよりていねいに朝の歯みがきをしてください。(毎日ていねいなら◎)
にょうけんさ 尿検査	4/22	おしっこの中に体に取り込んでおく栄養が流れこんでいないかを調べます。	<ul style="list-style-type: none"> 当日の朝、尿をとってください。 前日夜はビタミンCの多い果物や飲み物をひかえてください。
しんでんずけんさ 心電図検査 (1年のみ)	4/30	胸や手足に機械をつけて、心臓に異常がないかを調べます。	<ul style="list-style-type: none"> 脱ぎ着しやすい服装 ベッドに寝て、息を吸ったり吐いたりします。

お世話になる。

内科 仁田原 義之先生(にたはらこどもクリニック)

眼科 安藤 秀夫先生(安藤眼科)

歯科 木村 勝年先生(木村歯科)

薬剤師 引間 鉄夫先生(日の出調剤薬局)

学校医の先生です