

にこにこ

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度、養護教諭として、みなさんの健康を支える豊山美優です。よろしくお願ひします。保健だより「にこにこ」では、みなさんが学校生活を楽しく過ごせるように、からだと心に関する情報をたくさん発信していきますので、ぜひ、じっくり読んでくださいね。



ほけんしつのおやくそく

せんせいにいってから来ましょう

かならず、クラスのせんせいに「ほけんしつに
いってもいいですか？」ときいて
から来てください。ケガをして、
ほけんしつをりようしたときも、
かならず、クラスのせんせいに
いましょう。



ほけんしつのものかってに さわらないでね

ほけんしつにあるしんちようけいやたいじゅうけい、
ばんそうこう、たいおんけいなどは、
せんせいがつかう大切なものです。
かってにさわったり、もちだしたりし
ないでください。



なまえとからだのようすを いましょう

ほけんしつにはいる前に、ドアをノックして、
「〇ねん〇くみの〇〇です。ひるからあたま
がいたいです。」のように、
なまえと、どこがどんなふう
につらいのかをおしえてくだ
さい。



かりたものはかえしましょう

ほけんしつでかりた、たいそうふくやズボン、
したぎは、なるべく早くかえしましょう。ほれいざいや
ゆたんぽは、その日のうちに
かえしましょう。*したぎは、
おなじサイズのもの、
新品をかえしてください。



うち お家でのケガやびょうき

お家でのけがは、おうちのひとにみてもらいま
しょう。お家でころんだり、すりむいたりしたとき
は、まずは、お家のひとにみてもらいましょう。
びょうきのときは、むりをせずにゆっくり休みましょ
う。あさ、からだのぐあいがあるときは、お家のひとに
話をしそだんしましょう。

しずかにしましょう

ほけんしつには、からだのぐあい
がわるく、休んでいるおともだち
がいるかもしれません。大きな声
でさわいだり、かけまわったり
しないで、しずかにしましょう。





健康診断の目的ってなに??

- その1. 自分の成長や健康状態を知る。
- その2. 病気の疑いがないか調べる。
- その3. 自分の体や健康に関心を持つ。
- その4. これからの健康生活に役立てる。



健康診断をきっかけに、毎日の生活をふりかえってみましょう!

検診項目	日時	対象	気をつけること
はついくそくてい 発育測定	4/14 (月) ~ 4/18 (金)	全校	日にちは、後日お知らせします。 半そで体操服・短パン・裸足で行います。
ちょうりよくけんさ 聴力検査	4/21 (月) ~ 4/25 (金)	1.2.3.5年生	日にちは、後日お知らせします。 耳そうじをしておきましょう。
しかけんしん 歯科検診 学校歯科医 田原歯科クリニック 平野善宜先生	4/24 (木) 9:00~	全校	歯をきれいにみがいてきましょう。 *学校で検診を受けることができなかった場合は、学校歯科医で検診を受けていただきます。
しょうけんさ 尿検査	5/7 (水)	全校	5/7 (水) の朝一番に尿をとります。
しんでんすけんさ 心電図検査	5/19 (月) 9:20~	1.4年生	半そで体操服・短パン・裸足で行います。
ないかけんしん 内科検診 学校医 第二国見医院 国見英敏先生	5/20 (火) 13:30~	1年生・ ひまたん	半そで体操服・短パン・裸足に上靴で行います。 *学校で検診を受けることができなかった場合は、学校医宅で検診を受けていただきます。
	5/21 (水) 13:30~	6年生	
	5/23 (金) 13:30~	5年生	
	5/27 (火) 13:30~	2年生	
	5/28 (水) 13:30~	4年生	
	5/30 (金) 13:30~	3年生	

◆血液検査についてのお知らせ

最近、糖尿病・高血圧症などの生活習慣病が子どもにまで広がり、いわゆる小児生活習慣病（成人病）が注目されています。これらの病気は早期発見と治療が重要となりますので、これまで6年生と中学校で血液検査を実施してきました。ただ、検査の際、体調を崩してしまう児童も一定数おり、負担がかかっていることも事実です。

そこで、今年度より、小学校での血液検査を取りやめます。ただし、大切な検査ですので、中学1年生については、これまで通り全員検査をすることとします。更に、中学2、3年生の検査を希望者のみに変更します。ご承知おきください。