

《児童数配布》おうちの人とよみましょう

けんこうのアンテナ

内郷小学校

ほけんだより NO1



進級・入学おめでとうございます。新しい学年がスタートしました。新しい1年のはじめに、なんだかワクワクしますね！「けんこうのアンテナ」では毎月の保健行事や健康に関する情報をお知らせします。「健康」についていっしょに考えていきましょう。おうちの人とよんでください。心もからだも健康でいられれば、どんなことでもチャレンジできそうですね！みんなが、えがおですごせる1年になりますように。



ほけんしつ の ルール

ほけんしつは、みんなのためのものです。ほけんしつに来るときは、次のルールを守りましょう。

- 来た理由と用事を伝えましょう。
- なるべく先生にことわってから来ましょう。
- 入るときや出るときは、あいさつしましょう。
- 休んでいる人がいるときは、とくに静かにしましょう。
- 読んだ本や使ったものは、もとの場所に返しましょう。
- 保健室のものを使うときは、先生に「使いたいです」と言ってから使しましょう。



保健室のルール O X クイズ

クイズにOかXかで答えてね。

Q1 保健室ではかぜ薬をもらえる。

X 保健室では薬は出せません。必要な薬は自分でもってきてください。



Q2 体の調子が悪いとき、ベッドで休める。

O 保健室のベッドで休むことができます。ただし、長い時間、休むことはできません。長く休むほど具合が悪いときは、家に帰しましょう。



Q3 けがの手当てをしてもらえる。

O 保健室では、できるだけけがが悪くならないように、急いで手当てをします。痛みやはれがある場合は、病院へ行きましょう。



学校医・学校薬剤師の先生を紹介

内科	
歯科	
眼科	
耳鼻科	
学校薬剤師	



～*4月保健目標*～

「じぶんの体を知ろう」

健康診断は学校保健安全法という法律で定められており、毎年4月～6月に行われます。健康診断を受けることで、体の成長の様子や、病気や異常がないかを知ることができます。自分の体を知ることによって、ふしぎに思ったことは、きいてください。自分の健康づくりに役立てていきましょう。



月日	曜日	健康診断	時間	対象・(服装)
		保健調査票・運動器検診保健調査票を 家庭配付→記入していただき提出		全学年
4. 14	火	身体計測	1～3校時	全学年(体操服)
身体計測は身長・体重・視力・聴力を測定します。頭の上で髪を結ばないようにお願いします。 持ち物：ハンカチ(目をかくす際に使用)・眼鏡(使用している人)				
4. 16	木	尿検査容器配付		全学年 (管理中の児童には容器を配付しません)
4. 20	月	尿検査1次提出日	8:30回収	尿1次未提出者
4. 27	月	尿検査1次予備日	8:30回収	尿1次未提出者
5. 7	木	心電図検査	8:45～	1年生(体操服)
5. 12	火	耳鼻科健診	8:45～	1年生・4年生と抽出児童
5. 20	水	眼科検診	13:15～	1年生と抽出児童
5. 22	金	歯科検診	9:00～	全学年
6. 1	月	脊柱側弯症健診	8:30～	5年生(体操服)
6. 1	月	内科・運動器・結核健診	13:30	全学年(体操服)

保護者の方へ ～朝の健康観察について～

お子さんが楽しく、元気に学校生活を送れるように、また、病気や異常の早期発見のためにも、登校前の朝の健康観察をお願いします。

ココをチェック!

- ぐっすり眠れている
- 朝ごはんを食べた
- 発熱していない
- 表情は明るい
- いつもと変わりがなく元気そう(頭やおなかなどを痛がる様子はない)

もしお子さんの体調面や心理面で何か気にかかることがありましたら、担任・養護教諭までお気軽にご相談ください。お子さんの健康を守り、成長を見守る「チーム」として、一緒にサポートしていきましょう。



*給食の準備中は全員マスクの着用をお願いします。

マスクを忘れて、学校でお貸しした際は、新しいマスクの返却をお願いしています。予備のマスクを持たせていただくと安心です。

*給食後の歯みがきを実施します
給食セットといっしょに、歯ブラシ・コップの準備をお願いします。(希望されない場合は連絡帳等に担任にお知らせください。)

