

ほけんだより4月

No.1
2019.4.8



「保護者のみなさまへ」お子さんと一緒にお読みください。
平成31年度がスタートしました。
ほけんだよりでは、海道小学校の子どもたちが健康に過ごすための情報や
家庭へのお願いなどをお知らせします。
おうちの人と一緒に読んでください。



4月の保健行事

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
		5年身体計測	4年身体計測	2・3年身体計測
15	16	17	18	19
1・6年身体計測	1・2年聴力検査	眼科検診 3年聴力検査	1・2年視力検査	5年聴力検査
22	23	24	25	26
3・4年視力検査	耳鼻科検診	5年視力検査	内科検診 6年視力	

視力検査は
めがね
を忘れずに！！

ご協力をお願いします



学校での健康診断は、お子さま一人ひとりの発育や健康状態を把握するために
行います。病院などで受ける検査とは違って、「学校生活を送る中で注意のいる
ことはないか」「疾病の“疑い”はないか」を調べるものです。
学校から『受診勧告書』が届きましたら、なるべく早い対応をお願いします。

今年お世話になる
学校医の先生方です

内科医	遠藤 秀樹 先生	歯科医	青木 孝 先生
耳鼻科医	蒲 伸泰 先生	眼科医	原 岳 先生
薬剤師	田中 賢一 先生		

先生方にお会いしたら、気持ちの良いあいさつをしましょう！

ほけんしつ 保健室の5つのルール

ほけんしつ く とき たんにん せんせい ひとことつた
1 保健室に来る時は、担任の先生に一言伝えてください。

きずぐち すな とき すいどう あら き
2 傷口に砂などがついていいる時は、水道で洗ってから来ててください。

ほけんしつ かって さ
3 保健室にあるものは勝手に触らないでください。

ほけんしつ おおこえ
4 保健室では大声を出したり、さわいだりしないでください。

ほけんしつ たいおう どうじつ しっぶ ほんそうこう と か
5 保健室で対応できるのは当日のけがのみです。湿布や絆創膏の取り換えはおうちでしてきてください。

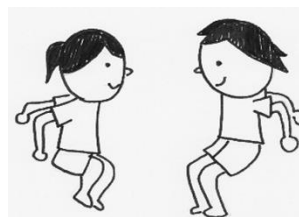


子どもたちに運動する機会を増やし、体力向上と健康な体を作ってもらいたいという思いから、保健だよりを通して家庭でおうちの人と一緒にできる運動を紹介していきます。ぜひチャレンジしてみてください！

Let's 体力向上

～家庭でやってみよう パート1～

① 2人で向かい合う。



② その場で真上にジャンプしてできるだけ高いところでハイタッチする。



③ 2歩サイドステップし、また2歩元に戻ってジャンプしてハイタッチする。

④ 続けて3, 4, 5歩ステップ数を増やして同じように繰り返す。

～5歩までできれば GOOD！！

朝の健康観察をお願いします！

お子さまが元気に学校生活を送るためには、毎朝ご家庭での健康観察が重要です。新しい環境に緊張して、気が付かないうちに疲れがたまっているかもしれませんので、次の点に注意してあげてください。

- 表情 明るいですか？沈んではいませんか？
- 顔色 熱っぽくないですか？青白くないですか？
- 声 元気はありますか？
- 食事 朝ごはんはちゃんと食べましたか？



こんねんど ほけんしつ たんとう みしな えり
今年度も保健室を担当します、三品 絵理です。

かいどうしょう のみなさんがげんき あんしん がっこうせいかつ おく
海道小のみなさんが元気に安心して学校生活を送

れるよう保健室からサポートしていきます。

けがをした時や具合が悪い時はもちろん、何か困っていることや悩みごとがある時には、保健室に来てください。

ことし 今年もみなさんと一緒に成長していきたいと思います。よろしくおねがいします。

