

【お家の人と読んでください。】

SUKU² ほけんだより



入学・進級おめでとうございます。養護教諭の國府田倫子です。ケガや病気はもちろん、悩んでいることや困っていることなどを話しに、気軽に保健室に来てくださいね。

いよいよ新学期！新しいことの多いこの時期を元気に乗り切るためにも、まずは「睡眠」、そしてバランスのよい「食事」も大切です！体調を整えて、楽しく過ごしていきましょう。

《令和5年度 保健関係行事》

【健康診断関係】



4月17日（月）	身体計測	（全学年）		
19日（水）	歯科検診	（全学年）	9：30	【学校歯科医 星野一平先生】
5月12日（金）	内科検診	（全学年）	13：30	【学校医 平野良郎先生】
6月1日（木）	眼科検診	（全学年）	9：30	【学校医 早津宏夫先生】
15日（木）	耳鼻科検診	（全学年）	9：30	【学校医 加治恵子先生】
19日（月）	心臓検診	（1・4年）	10：45	

※各健康診断の前には、裏面の注意事項をご確認ください。

【身体計測関係】

8月30日（水）	夏休み明け身体計測	高学年
31日（木）	〃	中学年
9月1日（金）	〃	低学年
1月10日（水）	冬休み明け身体計測	高学年
11日（木）	〃	中学年
12日（金）	〃	低学年

長期休業明けには
身体計測があります。
お休みの間も生活リズムを崩さず、規則正しい生活で健康を心がけましょう。

●内科検診●

胸部の聴診とのど、脊柱のゆがみなどを確認します。髪が長い場合は、検診の邪魔にならないようしばって来てください。

●歯科検診●

みがき残しが多いと、検診の時間が長くなってしまいます。前日と朝の歯みがきを十分にいき、登校してください。

●眼科検診●

メガネをかけている場合は外して検査を行います。ケースなどが必要な場合はお持ちください。また、前髪など目にかかる場合はピン止めなどをして検査を受けましょう。

●耳鼻科検診●

耳・鼻・のどを確認します。前日までに耳垢が残っていないかなど、確認して検診にのみましょう。耳垢は病気ではありませんが、例年耳鼻科検診で見つかる児童がとても多いです。

各健康診断で異常等が診られた場合は、速やかに医療機関を受診し医師の指導を受けましょう。また、現在治療中で主治医からの申し送りなどがありましたら、学校までお知らせください。学校生活を元気に健康に送るためにも、よろしくお願いいたします。

気持ちよく学校生活を送るために！

週末

- ・上履き：週末に持ち帰り、しっかり洗って清潔にしよう。
- ・歯みがきセット：コップを洗い、歯ブラシが開いていたら交換しよう。
- ・赤白帽：汗やほこりがいっぱい！ゴムも伸びていないか確認しよう。

毎日

- ・ハンカチ・ティッシュ：毎朝の健康観察で確認します。
ポケットにいれるのはもちろん、ランドセルに予備を入れておこう。
- ・服装：教室の温度に合わせて、脱ぎ着しやすい服装で登校しましょう。
上着などは衛生面を考え、基本的に室内では脱いで過せるよう調整しましょう。
- ・髪型、爪：ケガなどを防ぐためにも、邪魔にならないよう心がけよう。

早起き早寝を心がけましょう

春は新しい出会いや難しくなった勉強にと、頭も心も疲れがたまる時期です。清原北小学校では「スクスク」という健康な生活を目指した体育・保健・栄養指導を行っており、規則正しい生活リズムの大切さや運動のコツ、上手な栄養のとり方など、皆さんの成長に大切な取り組みをしています。これから一緒に、健康を目指していろいろなことを学んでいきましょう！

