



SUKU² ほけんだよ!

保健目標：自分の体を知ろう

色あざやかな花が咲く中、新たなスタートの季節となりました。保健だよりで、保健行事のお知らせや学校での保健に関する情報のほかに、心と体の健康について大切なことを伝えていきます。ぜひ、おうちの方と一緒に読んでいただきたいと思います。

どうぞよろしくおねがいします

保健室の木村 直美です。清原北小のみなさんが健康で安全に楽しく学校生活を送れるよう、お手伝いをしていきたいと思っています。早くみなさんと仲良くなりたいと思いますので、どうぞよろしくおねがいいたします。



みんなは毎朝「おはよう」とスッキリ起きられていますか？ 十分な睡眠は子供の成長に欠かせません。特に忙しい新学期。元気に過ごすためにも、いつもより早く布団へ入ろう☆

- ① 早めにお風呂に入る
- ② 寝る30分前までにメディア機器を消す
- ③ 本を読む(マンガは目がさえちゃうよ)



気持ちよく 学校生活を送るために

毎日

ハンカチ・ティッシュ：毎朝の健康観察で確認します。

ポケットはもちろん、ランドセルにも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よう。

上着などは衛生面を考え、室内では脱いで過せる服装で登校してね。

爪：自分や友達のケガなどを防ぐために、忘れず短くしよう。

髪型：目に掛からないようにしたり勉強の邪魔になったりしないようにしよう。

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。

1週間はいていた上履きは、足の汗や汚れがいっぱいだよ!

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。

よく水で洗いしっかり乾かそう!コップの底は汚れていないかな?

赤白帽：汗やほこりがいっぱい!あごのゴムも伸びていないか確認しよう。

【定期健康診断】

4月14日(月)身体計測 (全学年) 身長・体重・視力検査

5月9日(金)内科検診 (全学年) 13:30 【学校医 平野良郎先生】

20日(火)耳鼻科検診(全学年) 9:00 【学校医 加治恵子先生】

21日(水)心臓検診 (1・4年) 11:00 【医療保健事業団】

6月3日(火)歯科検診 (全学年) 9:30 【学校歯科医 星野恵佑先生】

12日(木)眼科検診 (全学年) 9:30 【学校医 早津宏夫先生】

※各健康診断の前には、下の注意事項をご確認ください。

【休み明け身体計測】

9月2日(火)～4日(木) 夏休み明け身体計測

1月9日(金)～14日(水) 冬休み明け身体計測

●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行い、
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、確認して検診にのぞみましょ
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、よろしく願いいたします。

【スクスク成長、清北の子】

清原北小学校では体育・保健・栄養が協力し、「スクスク」という時間を設けています。本校の健康課題に合わせた内容で、長期休業前や学級活動の時間・ロング昼休みなどに実施しています。

昨年度、保健関係では姿勢や視力低下に課題があり、外遊びや姿勢体操などを意識して取り組みました。体育では体力テストのコツや日ごろの運動について、栄養では食べ物の栄養や食べられる量を考えることが残食を減らすことにつながるなど、子供たち自身が身近に考えられる内容でした。「スクスク」があった日には、どんなことを聞いてきたのか、ぜひ子供たちと一緒に話してもらえたらと思います。