

ほけんだより

4月

富屋小学校保健室

4月の保健目標

自分の体を知ってしょうぶにしよう

／新年度スタート／
健康的な生活 心がけようね



新年度がスタートしました。みなさん、どんな休みを過ごしましたか？新しい教室、先生、友だちなど、新しいことがいっぱいこの時期は、わくわくもするし少しの不安もあって、体も心も知らず知らずのうちに疲れてしまうかもしれません。
楽しく元気に過ごせるように、夜は早く布団に入り、朝はごはんを食べ、自分のペースで1年のスタートを切ってくださいね。

自己紹介

ようきょうゆ
養護教諭の

あおき ゆま
青木 優麻

です！

とみやしょうがっこう たの
富屋小学校の楽しいこと、おもしろいこと、たくさん教えてください！

ろいこと、たくさん教えてください！

いね！よろしくおねがいします！

保健室の利用について

ほけんしつ さわ
保健室では騒がないでね！

がっこう
学校でケガをしたり体調が悪くなったときに
おきゆうてあ いちじきゆうよう
応急手当でや一時休養ができます

こんなときにもぜひ
保健室へ来てください

てあ
手当ての際に「いついつから」
「どこか」「どうしたのか」など、
自分の状態を
説明してください。

からだ こころ けんこう
体や心、健康について
知りたいことがあるとき

きゅうよう げんそく じかん
休養は原則1時間です。
よくならないときは
早退を勧めます。

こま 困ったことや相談したい
ことがあるとき

ほけんしつ ないふくやく
※保健室では内服薬をあげたり、
よくしつじこう けいそく てあ
翌日以降の継続した手当てではできません。

せんせい つた らいしつ
※先生に伝えてから来室しましょう。
せんさゆう やす じかん りよう
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

しんちょう たいじょう
身長や体重などを
測りたいとき

けん
健

こう
康

しん
診

だん
断

は じ ま る よ

4月の健康診断

- 11日(木) 身体計測・視力検査(5・6年)
- 12日(金) 身体計測・視力検査(3・4年)
- 15日(月) 身体計測・視力検査(1・2年)
(ジャンプ・はばたき)
- 17日(水) 聴力検査(3・5年)
- 22日(月) 聴力検査(1・2年)



- ない か たかはし あきひこ せんせい
・内科 高橋 昭彦 先生
- じ び か かね こ とおる せんせい
・耳鼻科 金子 達 先生
- し か つぶ ら しゅういち せんせい
・歯科 螺良 修一 先生
- がん か ながさわ かず え せんせい
・眼科 永澤 一恵 先生
- やくざい し きむら さおり せんせい
・薬剤師 木村 さおり 先生

身体計測・視力検査

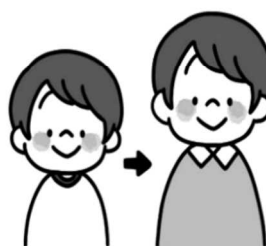
- 髪は頭の上や中心で結んでこない。
- ティッシュを持ってくる。(視力検査のとき、目をかくすために使う。)

聴力検査

- 前日までに耳掃除をしておく。



健康診断ってこんなにすごい！



自分の成長を
知ることができる！



病気や異常を
見つけることができる！



からだに興味をもつ
きっかけになる！

早寝・早起き・朝ごはん



新年度がスタートし、「学校がつら〜い！」という人はいませんか？毎日をいきいきと楽しく過ごすために大切なもの・・・それは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。

ゲームや動画など楽しい誘惑に負けてしまう日もあるかもしれませんね。でも、自分の体と心の元気のために、見直した方がよい生活リズムと習慣は、スタートのこの時期から見直して、チャレンジしてみましょう♪

早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴び、日中は、体を動かしましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。ねる1時間前までにゲームやスマホはスイッチオフ！

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをしっかりと食べられるように、夜ごはんの時間や量には注意して！

朝起きるのが辛い人、朝ごはんを食べる時間がない、歯みがきをする時間ない人など、朝の時間を上手に使えていない人や生活リズムがくずれている人は、上から順に時間を書き出してみましょう。

時間を逆算して考えられると、生活にとっても役に立ちますよ！

ねる時間の目安

1・2年生：9時

3・4年生：9時半

5・6年生：10時

自分の時間を書いてみよう

朝、家を出る時間 時 分

★どれくらいかかるかな？

☐ 着替え	() 分
☐ 朝ごはん	() 分
☐ トイレ	() 分
☐ 歯みがき	() 分
☐ その他	() 分

起きる時間 時 分

★体の疲れをとったり、勉強したことを忘れないようにするため、睡眠はとっても大切。

寝る時間 時 分

保護者のみなさまへ

お子様の入学・進級おめでとうございます。

今年度も、学校保健に関してご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

登校前の健康観察をお願いします

登校前に、以下の項目についてご家庭で健康観察をお願いいたします。

- ☐ 発熱 ☐ 風邪症状 ☐ だるさ ☐ 息苦しさ
☐ 表情や顔色 ☐ 食欲 ☐ 腹痛や下痢、嘔吐
☐ その他（いつもと様子が違う） 等

また、お子さまが1日元気に活動できるよう、しっかりと朝ごはんを食べてから登校させてください。

ご協力をお願いいたします。



欠席の連絡・感染症対応について

★児童の欠席については、さくら連絡網、または電話での対応になります。

★医療機関を受診された場合には、早めに学校へご連絡いただき、診断結果等をお知らせください。

★感染症の疑いがあるときには、医療機関への受診をお願いすることがあります。感染症にかかった場合には、出席停止となります。感染拡大防止のため、早めに学校までお知らせください。

※登校初日に所定の書類をご提出ください。

※登校しても良いか判断に困ったときにはご相談ください。

