



ほけんだより

2022. 4. 28
おおたかの森小学校
保健室 NO. 2

保健目標

自分のからだをよく知ろう



5月の健康診断の日程

6日(金)	聴力検査 (1年1組~5組)
9日(月)	聴力検査 (1年6組~10組)
11日(水)	耳鼻科検診 (前回欠席者・4年1組・1年生・5年生) *耳の掃除をしてきてください。髪の毛の長い人は、耳に髪の毛がかからないように結んできてください。
13日(金)	尿一次検査 (全学年) 視力再検査 (3年生)
16日(月)	心電図検査 (1年生) 9:00~14:50 *体操服でおこないます。忘れずに持ってきてください。
18日(水)	視力再検査 (1年生・2年生)
19日(木)	視力再検査 (4年生)
20日(金)	内科検診 (5年生) *体操服でおこないます。忘れずに持ってきてください。
23日(月)	視力再検査 (5年生)
24日(火)	内科検診 (前回欠席者、3年生) *体操服でおこないます。忘れずに持ってきてください。
25日(水)	尿一次検査予備 (前回未提出者)
26日(木)	色覚検査 (4年生希望者) *後日手紙を配付します。
27日(金)	視力再検査 (6年生)

内科検診・・・心臓や皮膚の病気はないか、背骨が曲がっていないか、貧血ではないかなどを診てもらいます。



新年度が始まり、やく1か月がたちました。新しいクラスにも慣れ、緊張がとれる5月は疲れがでて体調をくずしやすくなったり、けがが増えたりする時期です。早寝早起き朝ご飯を心がけ、生活リズムをきちんと整えて、5月も元気に過ごしましょう。



しっかり刻もう♪朝の健康リズム

*決まった時間に起きる

ゆとりを持って登校できる時間に起きましょう。



*きちんと朝食を食べる

1日の生活の基本です！朝食を抜くと元気がでませんよ。



*決まった時間に排便をする

うんちが出なくてもトイレに座る習慣をつけましょう。



【保健室クイズ】

問題・・・人間の骨は、何個ある？

答え・・・約200個

骨の外側はかたいですが、内側はスポンジのように細かいすき間があります。重さは体重の約20%くらいです。





今月の1冊

保健室にはPTA会費で買っていただいた本が置いてあります。

保健室に入室した子どもたちが心をホッとできるものとします。

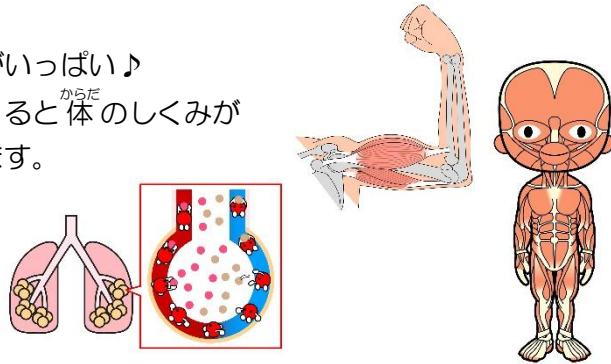
今月の保健目標「自分のからだをよく知ろう」

ということで、今月は「めくって発見！えほんからだのしくみ」を紹介
します。

本の中には、しかけがいっぱい♪

9つのテーマ別に、めくると体のしくみが
わかるようになっていきます。

興味のある人は、
保健室に読みに来て
ください。



〈みなさんの元気なあいさつと笑顔から…〉

「おはようございます！！」朝学校に来ると聞こえてくる、みなさん
の元気なあいさつと笑顔。また、校舎内ですれちがうと、元気にあ
いさつをしてくれる、みなさん。「今日は元気がでないなあ」と思っ
ている日でも「がんばるぞ〜！」と、みなさんのあいさつと笑顔から元
気パワーをもらっています。元気なあいさつと、ステキな笑顔には、人
を元気にする魔法の力があるのですね♪



みなさん、ありがとうございます。



保護者の皆様へ

～朝の健康観察をお願いします！～

毎日の健康観察カードへのご記入のご協力、ありがとうございます。

新学期が始まりひと月がたち、5月は、はりきっていた生活の疲れがでてき
たり、気温の差などで体調をくずしやすくなったりする時期です。今月も毎朝
の健康観察をしっかりと、お子さまの体調を確かめていただけたらと思
います。顔色や体温と一緒に確認することで安心できたり、あいさつの声や食欲
があるかないかで、今日の元気度を確認することができたりします。体調が悪
い時は、熱がなくても様子を見て、登校するかどうかの判断をよろしくお願
いします。

現在流行中の新型コロナウイルス感染症は、子どもにかかりやすく、本校で
も新型コロナウイルス感染症に感染して欠席する児童や学級閉鎖をしている
クラスが出ております。お子さまの体調管理を今まで以上にいただき、保
護者の皆様も体調には十分気をつけてお過ごしください。

〈健康チェック〉

- | 朝 | 帰宅後 |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 起きたときの様子 | <input type="checkbox"/> 機嫌はどうか |
| <input type="checkbox"/> よくねむれたか | <input type="checkbox"/> 顔色はいいか |
| <input type="checkbox"/> 顔色はいいか・う | <input type="checkbox"/> 夕食はしっかり食 |
| <input type="checkbox"/> 熱はないか | <input type="checkbox"/> 寝つきはいいか |



