

ほけんだより

長倉小
保健室



4月の保健目標
自分の体の健康について考えます

お世話になる先生方です。よろしくお願いいたします



がっこうい
学校医

あきやしろうじせんせい
秋谷昭治先生



がっこうし かい
学校歯科医

かきぬまとおるせんせい
柿沼亨先生



がっこうやくざいし
学校薬剤師

さかみふみよせんせい
目文代先生

給食後の歯みがきは、歯みがき剤を使います。(新型コロナウイルス感染防止)

歯みがきの時の飛沫を防ぐには、歯みがき剤を使用したほうがよいので、給食後は、歯みがき剤を使い歯みがきをします。

準備をお願いします。



みんなの保健室！ルールを守って使おう

こんなとき来てください

けがをしたとき

おうちや学校で
応急手当をします。

ポイント
土などのよこれは洗ってから
保健室に行こう。



体調が悪いとき

どこが、どんなふう
に体調が悪い
か教えてください。教室に
戻れるか、早退するか一緒に
考えます。



こころや体、成長のことに ついて調べたいとき

身長計や体重計、健康に
関する本などがあります。



そうだなこと 相談事があるとき

こころや体、成長のこと、
友達とのことなど、
何でも話してください。



ほけんしつ 保健室を つか 使うときのルール

- 担任の先生に伝えてから保健室に来てください。
- あいさつしてから保健室に入りましょう。
- 休んでいる人がいるかもしれないので静かに。
- 先生に症状を伝えましょう。(いつ、どこで、どうして、どこが、どうなった)

入学・進級おめでとうございます。

新しいクラス、新しい先生やお友達との出会いはどうでしたか。

きっと、今年一年間がんばろうと意欲に燃えていることだと思います。でも、もしかしたら不安や心配な事がある人もいられるかもしれません。そんな時は、相談しやすい人に話しましょう。

新型コロナウイルスの感染防止のため、まだまだ、きゅうくつなことがあると思いますが、ルールを守りながら健康で思い出に残る一年にしていきたいと思います。

健康診断がはじまります！

4月から「健康診断」が始まります。みなさんの体に悪いところはないか、また、どのように、どれくらい成長しているかなどを調べるものです。勉強、運動、遊び...それぞれ生活の中で十分に力を出すために、自分の体の様子を知っておくことは大切です。

これから、検査や検診、測定が続きますが、先生のお話をよく聞いて、静かに受けましょう。

はついくそくてい ぜんいん
発育測定(全員)
4月12日(月)
たいいくぎ そくてい
体育着で測定します。



身長をはかるとき

背中をびんと
伸ばしましょう
髪の毛が長い人は
横にまとめましょう



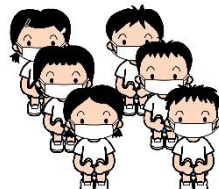
たいじゆう 体重をはかるとき

まんなかに静かに
の
乗りましょう



まちかん 待ち時間

マスクをして静かに待ちましょう



ていしゅつぶつ 提出物

ちょうさひょう しょうけんさ
調査票、尿検査など決めら
れた提出日を守りましょう。

2年～6年の保健調査・結核
検診問診票は4/8配布4/12
までに提出です。ご協力を
お願いします。



あさ けんこうくわんさつ 朝の健康観察をお願い します。(健康観察記録表に 記入し毎日提出します。)

家族に体調不良者がいる
場合も登校をひかえましょ
う。欠席の連絡は、ホーム
ページの欠席連絡(QRコ
ード)または電話でお願い
します。

ねつはない?



せきや鼻水は
でない?



よく眠れた?



朝ごはんはいつも
どおり食べ
られた?



げんきなうんこは
でた?



いたところは
ない?



えいせい検査(毎週木曜日に調べます。)

はんかち、つめ、ティッシュの3つを調べます。ハンカチは常に身につけるようにしましょう。ズボンやスカートはポケットがあるものが便利です。つめは、長すぎず短すぎず、週に1回は切りましょう。

