

ほけんだより

長倉小
保健室



4月の保健目標
正しい手の洗い方を身につけます

入学・進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。新しい教室、新しい先生や友達との出会いはどうでしたか。新しい環境はからだも心も疲れやすくなります。からだの疲れは、食事、睡眠で取りましょう。もし心配や不安なことがあったら、話しやすい人に話すと、話すことで気持ちが軽くなり、自分の中で解決の方法を見つけることができるかもしれません。みなさんが元気でいられるように保健室から応援していますので、何かあったら保健室に来てください。一年間よろしくお願いします。

養護教諭 やまなか めぐみ



発育測定(全員)

4月13日(木)体育着で測定します。

「あわあわ手あらいの歌」を頭の中で歌いながら手をあらいましょう。

身長をはかるとき

背筋をぴ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



体重をはかるとき

まんな中に静かに乗しましょう



検診を受けているとき



前の人のやり方をよく見ましょう

待ち時間



静かにまちましょう

提出物



2年生～6年生の保健調査・結核検診問診票は、4月13日(木)までに提出です。早めの提出をお願いします。

朝の健康観察をお願いします。

欠席の連絡は、欠席連絡(QRコード)に入力してください。



熱はないか



ぐあいは悪くないか

*ぐあいが悪い時は家で様子をみましょう。

えいせい検査(毎週木曜日に調べます)

ハンカチ、つめ、ティッシュの3つを調べます。ハンカチはいつも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。



お世話になる先生方です。よろしくお願いします



学校医

齋藤富雄先生



学校歯科医

柿沼亨先生



学校薬剤師

目文代先生

給食後の歯みがきは、歯みがき剤を使います。

給食後の歯みがきは、歯みがき剤を使って歯をみがきます。歯ブラシ、コップ、歯みがき剤の準備をお願いします。



こんなときは保健室へ

けがをしたり体の具合が悪くなったとき



心配事や相談があるとき



体や健康について知りたいとき



保健室に来るときは担任の先生にお話ししてから来てね!!

保健室を利用するときは...

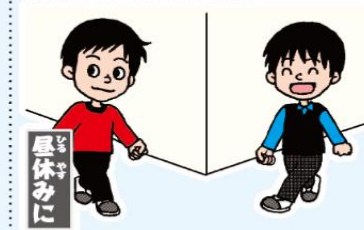
正しい手当てをしてもらうために、こんなふうにお話ししてね。

『いつ』
『どこで』
『なにを』
『どこが』
『どんなふう』

を正しくはっきり言えるようにしましょう!

①いつ

けがをしましたか?



②どこで

けがをしましたか?



登校中 部活動中 業間休み 昼休み () 時間目の授業中

校庭 教室 ろうか 階段 体育館
昇降口 通路等
その他(タイヤで遊んでいて) など

⑤ どのなふうにも痛みますか?



ズキズキする

ズキズキ傷む ヒリヒリする ジーンとしびれる感じ だんだん痛くなってきた

④ どのが痛いですか?



おでこ

鬚 目 耳 鼻 歯 おでこ 首 うで ひじ 手首 指 手のひら おなか 背中 太もも ひざ 足首

③ なにをしながらどうなりましたか?



はし 走っていて友だちとぶつかった

転んで ぶつかって 落ちて ひねって 投げて 走っていて ジャンプして はさんで 実験中

まいにちげんき 毎日元気にすごしましょう

清潔とは、よごれないことです。健康を保ち病気になるには、清潔に気をつけることが大切です。そして毎日元気にすごしましょう。

ハンカチ・ティッシュは
いつもポケットに
ありますか？

まいにち せいけつ 毎日の清潔チェック!

ハンカチ・ティッシュは
持ちましたか？



できた

食事をしたあと、
歯をみがいて
いますか？



できた

つめは切っていますか？



できた

下着を着て
いますか？



できた

毎日お風呂に入っていますか？



できた

せっけんて手を
あらって
いますか？



できた

はついくそくてい 発育測定

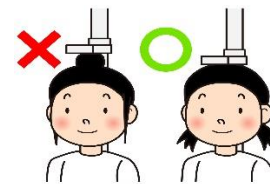
4月12日 ひまわり学級
4月13日 1年生～6年生

こんなことを調べます

身長・体重をはかって、
成長の様子を調べます。

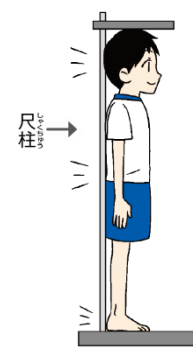
お願い 髪形

頭の上や後ろではしぼらない
ようにしましょう



- 体の成長の様子を調べる
- 肥満ややせの具合を調べる

検査の方法



身長は、背筋を伸ばし、尺柱に頭・背・しり・かかどが、ぴたっと付くようにして、あごを引き、真っすぐ前を向いて測ろう。
髪を結ぶ人は横で結ぼう。
体重計は、服の重さは引かれています。



成長の仕方は一人一人違うので、人と比べて気にしたりしなくても大丈夫。
バランスよく成長するように、毎日食事や運動、睡眠を十分にとるようにしましょう。

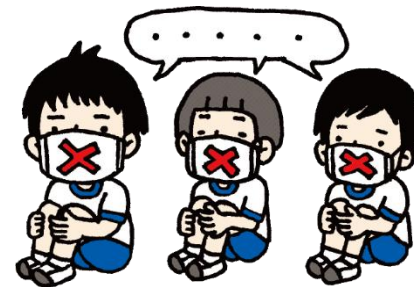
服装や髪形に気を付ける



身長を測るときは、頭の上の髪を整えよう。

待っている間はおしゃべりしない

先生の声や小さな体の音が聞き取れなくなります。



体のことで友だちをからかわない



のぞいたり、しつこく聞いたりしない。

提出物を忘れない

尿検査、調査票、結果がわかった後の再提出も忘れずに。

