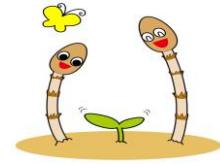


保健だより **きらり**

平成25年 4月10日
尾張旭市立白鳳小学校



進級おめでとうございます

新1年生 112名を迎え、希望と不安の新年度がスタートしました。新しい友だちや新しい先生と出会ってワクワクしている人も多いと思います。今年一年、元気で楽しい学校生活を送り、自分や友達のキラリと光るよいところを見つけていきましょう。

「ほけんだより」は、『**自分の健康は、自分で守ろう**』を目標に、健康に関するいろいろな情報をお知らせします。おうちの人と一緒に読んでください。

4月のほけんもくひょう

自分の体を知ろう

みなさんの体が、バランスよく発育しているか、どこか具合の悪いところはないか調べます。すすんで受けましょう

4月の健康診断の予定

身長・体重・座高の測定

1年・2年・3年・・・12日(金)
4年・5年・6年・・・11日(木)



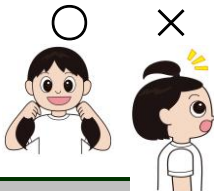
前を見ても

そいつとね

つけてね

* 体操服ではかります。体操服の用意を忘れずにも持ってきてましょう。

* 髪の毛をしばっている子は下でしばってきてね。



視力・聴力検査

1年…視力: 23日(火) 聴力: 26日(金)
2年…19日(金)
3年…18日(木)
4年…17日(水)
5年…16日(火)
6年…15日(月)

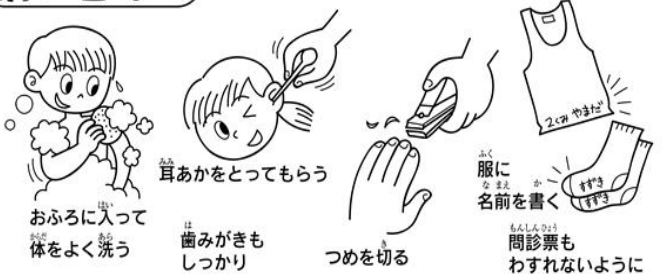
心電図検査

心臓の働きに異常がないか調べます。

1年・4年のみ
4月25日(木)

いつもめがねを使っている人は、忘れずにもってきてくださいね!

前の日は...



お風呂に入って体をよく洗う

耳あかをとってもらい歯みがきもしっかり

つめを切る

服に名前を書き問診票もわすれないように

ぎょう虫卵検査

検査日 ... 4月20日と21日
回収日 ... 4月22日(予備日23日)
検査袋は、4月19日(金)に配ります。

保護者の皆様へ

生活リズムを整えて健康的な毎日を！！

早寝・早起きを心がけましょう

寝る時刻のめやすは、
低学年では午後9時に、
高学年でも午後10時に！！



成長期のお子さんには、
十分な睡眠時間が必要で
す。新しい生活や緊張で疲
れた体や心を癒すために
も早寝をしましょう。

朝食を毎日とりましょう

時間にゆとりをもって
栄養のバランスよく！！



朝食をとると、体中に栄
養がいきわたり、体が活動
的な状態になります。しっ
かり食べて一日を元気に
スタートさせましょう。

毎日、排便する習慣をつけましょう

便が出なくても毎朝
トイレに行く習慣を！！



朝食後は胃腸が活発に動き
始めるので、排便しやすくな
ります。規則正しい排便のリ
ズムを身につけることで便秘
も防ぐことができます。

保健調査票の記入について

2～6年生に「保健調査票」を学校
用連絡封筒に入れてお返しします。

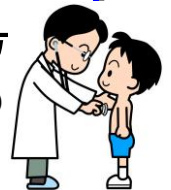
緊急連絡先やかかりつけの医院等
の確認と、裏面のお子さんの健康状態
を該当学年欄に記入して、学校用連絡
封筒に入れて学校へお出してください。

健康な場合は、「**1 健康である**」の
欄への○のつけ忘れがないようにお
願いいたします。

検診・検査でお世話になる

学校医の先生方

- 〈内 科〉 星合 充基先生（星合クリニック）
- 〈歯 科〉 柴田 浩二先生（しろまえ歯科）
- 〈眼 科〉 太田 由枝先生（太田眼科医院）
- 〈耳鼻科〉 加藤 寿弥先生（としや耳鼻咽喉科
クリニック）
- 〈薬剤師〉 松浜 吉久先生（マツ調剤薬局）



保健室から

◆ けがの手当について ◆

昨年度から、学校でのけがの手当は、消毒薬や湿布薬等の使用を控えさせていただき、擦り傷や切り傷の場合は、砂や泥等を流水でよく洗い、必要があれば傷口を覆う手当に、打撲や捻挫の場合は水で冷やす手当を行っていますのでご理解とご了承をお願いいたします。

◆ ハンカチ・ティッシュをポケットに ◆

昨年度、ハンカチ・ティッシュを持っていないで困っているお子さんをよく見かけました。お子さんが家を出るときには、ハンカチ・ティッシュを持っているか確認をお願いいたします。

西中学校か
ら異動しまし
た養護教諭の
かけのきよみ
掛布清美です。
どうぞよろしく
お願いします。

