

ほけんだより 4月

令和6年4月8日
大古小学校 保健室

10日(水)は身体測定の日です!!
めがねを忘れずに持ってきて下さい。



「健康診断」で何がわかるの?

<p>身体測定</p> <p>バランス良く成長できているか。 肥満や、やせはないか。</p>	<p>視力検査・眼科検査</p> <p>見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。</p>
<p>聴力検査 耳鼻咽喉科検査</p> <p>聞こえにくくなっていないか。 耳・鼻・のどの病気はないか。</p>	<p>歯科健診</p> <p>むし歯や歯周病はないか。 歯並びやかみ合わせの状態はどうか。</p>
<p>運動器検査</p> <p>骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。</p>	<p>尿検査</p> <p>腎臓の病気や、糖尿病などはないか。</p>
<p>内科検査</p> <p>心臓や肺、皮膚などに異常はないか。 貧血はないか。 栄養状態に問題はないか。</p>	<p>心電図検査</p> <p>心臓に病気や異常はないか。</p>

もうすぐ、健康診断が始まります。健康診断では、みなさんの身体の成長具合や病気などの異常はないかを調べます。各健診で何を調べているのかわかり、正しく受け、検査結果を生かすことで、これから楽しく元気に生活していくためには、どうすればいいのかわかります。大切な機会を、逃さないようにしましょう。

スリーヒントクイズ



これは何でしょう?

ヒント1

からだについてたくさんの情報がのっています。健康になるヒケツもたくさん!

大事な保健行事やそのときの持ち物がのっています。「〇〇忘れちゃった」がなくなるかも。

ヒント2

こころが少し軽くなるおはなしものっています。

ヒント3

答えは「ほけんだより」! みなさんが元気で過ごすために知ってほしい情報をたくさんお届けします。ぜひ、読んでくださいね。



友だち作りの第一歩は「おはよう!」

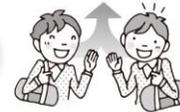
「おはよう!」
入学・進級おめでとう
「ございます。[新しい友だち、できるかな?」とドキドキソワソワしている人も多いかもしれませんね。そんな人は、ぜひ自分から「おはよう!」とあいさつをしてみましょう。

自分からあいさつをすると仲良くなりたい気持ちを伝えられる

「自分に興味を持ってきている」と感じると誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみてください。

相手も自分も明るい気分になれる
相手が嬉しそうに返してくれれば、自分の気分もアップ♪ そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。

友だちと楽しい学校生活を送って下さいね!



保健室はこんなところです

できること



できないこと

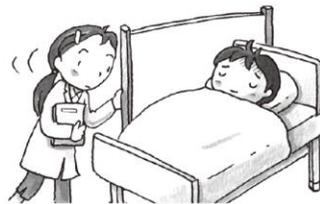
ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



左のイラストのように、保健室には、様々な機能があります。保護者の方は、ぜひ、お子さまと一緒に、確認してみてください。何か困ったことがあれば、一人で抱え込まず、いつでも保健室に来て下さい。また、保健室を利用する時のルールとして、「先生に伝えてから保健室に行く」という約束があります。ルールを守って、学校生活を送りましょうね!

おうちの方へ

ほけんだよりを読んで下さりありがとうございます。今年度も、養護教諭として、皆さんをサポートさせて頂くことになりました、前田です。宜しくお願い致します。春が訪れ、過ごしやすい気温となりました。保護者の皆さまの体調は、お変わりありませんか?

本日、4月12日(金)までに学校へ提出して頂きたい保健関係の書類を配布いたしました。お忙しい中、申し訳ありませんが、ご協力お願いいたします。

また、新たな1年が始まる中で、楽しみな気持ちだけではなく不安な気持ちを抱えている方も、いらっしゃるかもしれません。もし、ご相談されたい場合は、スクールカウンセラーによるカウンセリングの機会もございますので、いつでも学校へご連絡ください。