

ほけんだより 4月

平成 26 年 4 月 14 日 石垣市立川平小中学校 保健室

★4月の保健目標★
★進んで健康診断を受けよう。

ご入学・ご進級おめでとうございます！！ 初々しい一年生をむかえて、新年度がはじまりました。新しいお友達に先生・・・新しいものに囲まれてドキドキしますね。1 年間、みなさんが元気に過ごせるように、そして楽しいこと、うれしいこと、おもしろいことをたくさん見つけれられるように願っています。「ほけんだより」では、保健行事や体や心の健康などについてお知らせいたします。ご家庭でお子さんと一緒に読んでください。今年1年、体と心の健康を大切にしてください。



こんなとき
ほけんしつへ
きてください



おなかがいたくなったり
具合がわるいとき



心配なことや
なやみがあるとき



けがを
したとき



健康や体について
知りたいとき

みんなのほけんしつ だから... こんふうに利用してね!



健康診断のお知らせ

- 4 月 9 日(水) 身体測定
1 7 日(木) 歯科検診
1 8 日(金) 内科検診
5 月 1 2 月・1 3 日(火) ぎょう虫検査
1 4 日(水) 尿検査
1 4 日(水) 諸検査(視力・聴力)

注意事項

- *内科検診は体育着で行いますので、忘れずに準備してください。
- *体育着には必ず名前を明記してください。
- *歯科検診では、ブラッシング指導があります。歯ブラシを忘れずに準備してください。
- 米提出物は期限を守りましょう。

今年度お世話になります 学校医の先生

〈学校医〉

野村 義信 先生 (かりゆし病院)

〈学校歯科医〉

山城 安貴 先生 (やましろ歯科クリニック)

〈学校薬剤師〉

新高 武三 先生 (新高薬局)

宜しくお願いします。



養護教諭の我如古優子(がねこゆうこ)です。お子さまの心と体を守るためのお手伝いをさせていただきます。気になることがありましたら、いつでも気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。



健康診断が始まります

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。
しっかりと自覚を持って受けてほしいと思います。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、
日々、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

内科検診のまえに... **自分でチェック!** おうちの人といっしょに (○)をつけてみましょう。

せぼねチェック

() けんこうこつ たかさはおなじ?

() “こんにちを”をしたときの
せなかのたかさはおなじ?

右と左のたかさがちがって
みえるときは、せぼねがま
がっているうたがいがあり
ます…。

ぜんしんチェック

() かおいろはいいですか?

() ぜいぜい
していない?

() ひふは
カサカサ
ポツポツ
していない?

() むねのほね
へんな形を
していない?

() そのほか
気になるところ
はないですか?

みやくはくチェック

左の手のひらを上にむけ
手首のおやゆびがわを
右手のゆび3本で
さわってみよう。

みやくはくの強さや
リズム・数で心ぞうの
ようすがわかります。

1分間で
おとなは 65~80回
こどもは 80~90回
くらいです

() リズム正しく、とつくん とつくん
しているかな。

**検査の結果は
どうなるかな~?**

内科検診では、先生がみなさんのからだの中の、とっても小さな
音をききます。まわりがさわがしいときこえなくなってしまう
ので、おしゃべりをしたり、足音をたてないでずかに自分の
順番がくるのを待つようにしましょう。

いかり刻もう。朝の生活リズム

決まった時間に起床する

ゆとりを持って
登校できる時間を
決めよう

きちんと朝食を食べる

1日の生活の
基本です!

Power Up!
朝食を抜くと
元気出ないよ

決まった時間に排便をしてみる

うんちが
出なくても
トイレに座る
習慣を!