



【ほけんもくひょう】

じぶん
自分のからだのようすを知ろう

2014. 富野小中学校 保健室

新しい学年が始まりました。新しいクラス、新しい先生・・・いろんな新しいことに少しはなれましたか？

今年も保健室から、この「ほけんだより」をはじめ、いろいろな形で『健康』についてお知らせしていきます。

お家の人と一緒に読んで下さい。

健康診断がはじまります

※ 健康診断の日程は次回お知らせします。

4月から6月にかけて身体計測、視力検査、歯科検診、内科健診、尿検査などの健康診断がおこなわれます。

健康診断は、みなさんのからだの様子を知るための、大切な行事です。どれだけ成長したか、ふだんの生活で気をつけることとよいことがないかなど、自分の体に注目してみましょう。

検診の日にはなるべく欠席しないようにお願いします。また、健康診断に必要な下記の調査票を配布しますので、ご記入のうえ、4月15日（火）までに提出をお願いします。

- ◎保健調査票・・・内科健診や健康管理に使用します。
- ◎結核に関する問診票・・・内科健診で使用します。（結核に関する健康診断）
- ◎食物アレルギーに関する調査・・・楽しい安全な給食のために使用します。



校医さんの 紹介です



- 学校医：野村 義信（聖紫花の杜）
- 歯科医：上江田 武
- 薬剤師：大浜 貴子（新川薬局）

おうちの方へ

子どもたちにとって新しいことがいっぱいです。やる気、不安、緊張などさまざまな思いで疲れやすい時で、特に1年生は学校生活に慣れるまで大変疲れます。毎日の生活のリズムを整えて、睡眠を十分とり、翌日に疲れを残さないようにしてあげてください。また、1日の学校生活を楽しく過ごせるように朝食をしっかりとり、登校前の健康観察をお願いします。

こんなときは保健室にきてください



■学校でけがをしたときや

からだの具合が悪くなったとき



■体や心のことで相談したい

話を聞いてほしいとき



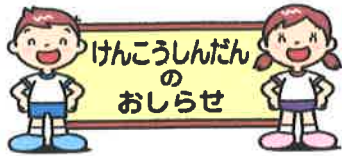
■自分の体や健康のことが

知りたいとき

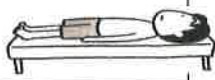
はじめまして～。保健室担当 養護教諭の美崎宏美です。

笑顔のステキな富野っ子に出会えて、うれしい気持ちでいっぱいです。みなさんが元気に楽しく過ごせるように保健室から応援します。どうぞよろしくお願いします。





平成26年度健康診断日程表

日程	項目	実施学年	場所	備考
4月15日(火) 3校時	身体計測	全児童生徒	保健室	体育着で受けます。 頭の上や後ろで髪をむす ように！！ 
4月17日(木) 回収	ぎょう虫検査	小1・2・3年生	クラスでまとめて朝の会終了後に 保健室に提出	
4月17日(木) 	視力検査 10:30～	全児童生徒	体育館	メガネを使用している人はメガネ を持って体育館に移動します。
	聴力検査 10:30～	小1・2・3・5年生 中1・3年生	体育館 放送室	前日には耳そうじをしておきま しょう。
4月17日(木) 回収	尿検査	全児童生徒 	★クラスでまとめて朝の会終了後に保健室に提 出してください。(容器は14日に配布します)	
4月25日(金) 10:00～	内科検診	全児童生徒	保健室	体育着で受けます。 靴下は教室で脱いでから、保健室 にきて下さい。 ◆学校医：野村義信先生 (聖紫花の杜) 
5月9日(金) 8:45～	歯科検診	全児童生徒	ランチルーム	ハブラシの準備 ◆学校歯科医 上江田 武先生 
5月13日(火) 11:00～	心臓検診	小1年生 中1年生 	保健室	★体育着で受けます。 着替えてから保健室にきて下 さい。



健康診断は、自分の体を知るためや自分の健康を守るためです。また、より健康に過
せるよう考える機会でもあります。健康で安全な毎日を過ごすための手がかりにしましょう。

検診の日にはなるべく欠席しないようにお願いします。



ほけんだより

5月

富野小中学校 2014. 5. 1



保健安全目標

- からだをせいけつにしよう
- 梅雨時の安全に気をつけよう



新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい生活にも慣れてきて、そろそろ疲れが出てくる頃です。草寝、草起き、朝ごはんでは規則正しい生活を心がけ、元気いっぱい楽しい学校生活を過ごしましょう。



元気!! 楽しい♪



5月2日は
春の遠足だよ!

遠足・校外学習のために

数日前から



前日の夜



こんなことにも
気をつけて!!

おろしたての新しいくつは、足が痛くなることがあります。新しいくつをはいていくときは、何日前からはいて、足にならしておきましょう。

当日の朝



乗り物の酔いを防ぐために



出かけた先で

ほけんしつを++ ++ 利用するとき

約束を守って
上手に利用しよう



手を洗った後、洋服でふいたり、髪の毛をなでつけてごまかしたりしている人がいます。せっかくきれいに洗ったのですから、きれいなハンカチでふきましょうね。

ポケットの中の名コンビ ハンカチ&ティッシュ

ティッシュがあれば、すぐに鼻がかめるので、鼻水が出ても安心。けがや鼻血のときにも大かつやくします。

5月の保健行事
9(金) 歯科検診
13(火) 心臓検診
※小1・中1年生
19(月) 内科検診



ほけんだより6月

平成26年6月5日 富野小中学校保健室

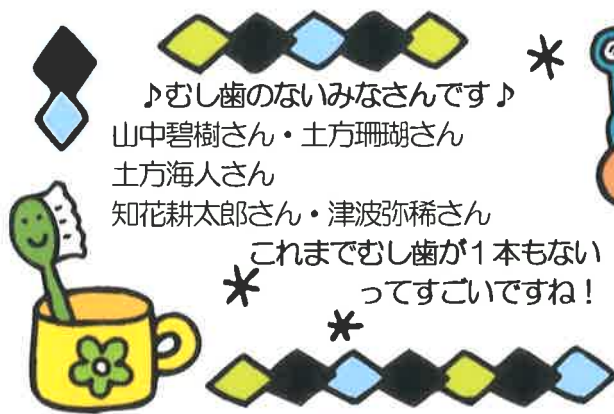
6月の保健目標

歯を大切にしよう



お家の人と読んでください。

ハリーが終わり、八重山地方はそろそろ夏本番を迎えます。梅雨の合間の晴れは、暑さが厳しいですがそんな中、子ども達は暑さに負けず、運動会の練習に頑張っていますが、そろそろ疲れがピークになる頃です。十分な睡眠と、三度の食事をしっかりととりましょう。また、子ども達が全力で頑張れるように、おうちの方のご協力お願いいたします。



♪むし歯のないみなさんです♪

山中碧樹さん・土方珊瑚さん

土方海人さん

知花耕太郎さん・津波弥稀さん

これまでむし歯が1本もない
ってすごいですね！



今年度の『デンタルフェアのよい歯の表彰』で珊瑚さんは『優秀賞』碧樹さん、海人さん、耕太郎さん、弥稀さんは『優良賞』に選ばれました。

おめでとうございます。

デンタルフェアの

開催は6月7日（土）です。



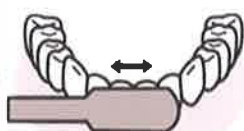
今年度の歯科検診の結果

- 健全歯の児童生徒 5人(5人)
 - 治療完了児童生徒 3人(6人)
 - 治療が必要な児童生徒 6人(7人)
- () は昨年度の人数

※治療の必要な人、どの子も1・2本のむし歯です。早めの治療をお願いします。早速、歯医者さんに行って治療の終わった人がいますよ(^o^)/治療が終わりましたらカードを提出してください。

みがき残しがないように、じょうずにブラッシング！

前歯の外側



歯ブラシを横に細かく動かします。

奥歯の外側



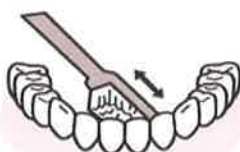
歯に対して横に細かく動かします。

かみ合わせ



みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

前歯の内側



歯のすき間にそって、縦に動かします。

奥歯の内側



奥までしっかり届くようにみがきます。



毛先が広がったらとりかえてね。

食べた後

寝る前



歯みがき忘れずに

ほけんどより6月

運動会号 H26. 6. 11

富野小中 保健室



いよいよ日曜日は運動会！

いよいよ、みなさんが待ちに待った運動会です。運動会に向けてたくさん準備してきたので、本番は、

その成果を発揮したいですね？そのためには、体の調子を整えることが大切です。



～おうちの方といっしょに確認しましょう～



ケガのない楽しい運動会に
するために次のことに気をつけましょう。



あさ はや お じかん
朝は早起きして時間に



よゆう も
余裕を持ちましょう

あさ
朝ごはんはしっかり

た
食べましょう。



よ
夜ふかしせずに



はや
早めに寝ましょう。

からだ ちょうし
体の調子を

ととのえましょう。

すいとう
タオル・水筒を



忘れずに持ちましょう。

つめ みじか
手や足の爪は短く



き
切りましょう。

じゅんぴうんどう
準備運動はしっかり

しましょう（ケガ防止）。

うんどう あと
運動の後は、手洗いうがいを
しっかりしましょう。



朝ウンチをしてから



がっこう
学校へ行きましょう。

あし
足にあったはきなれた靴をはきましょう。

くつ
靴ひもはきちんと結べますか？

ほけんだより

平成26年6月17日

富野小中学校 保健室



運動会の疲れはとれましたか？明日から、水泳学習が始まります。水泳学習は、普段の体育とは少し違った準備・注意が必要になります。おうちの人とよく読んで、担任の先生の話をよく聞いて、充実した学習をしましょう。

<水泳学習の前には、健康観察をしよう！>

朝の会でしている健康観察は、1日の学習の準備です。水泳学習の前にも自分で健康観察をして、学習に備えましょう

①耳あかは取っていますか？



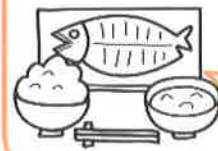
お家の人に
見てもら
うね

②爪は短く切っていますか？



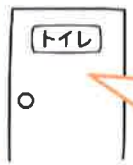
切りすぎには
注意しよう

③朝ごはんは食べましたか？



早起きを
しよう

④トイレはすませましたか？



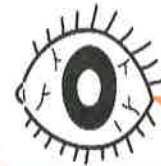
着替える前にも
行っておこう

⑤体温は平熱ですか？



自分の平熱は
知っておこう

⑥目が充血していませんか？



何か病気のサ
インかも！

⑦ひびにブツブツはないですか？



何かあったら
お医者さんへ
行こう

⑧けがはないですか？



ひどいときは
プールには入
れません

⑨体調は悪くないですか？



無理をしない
で教えてね

プールから出た後は…



体をきれいに洗いましょう。
目・のど・耳の中も、きれいにね。



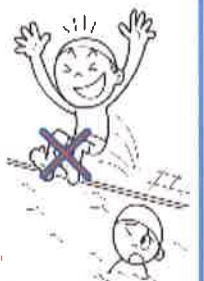
洗ったあとは、自分のタオルで
ふきましょう。友達と貸し借りはしません。

学習中、絶対してはいけないこと…



- プールサイドで走る
- ふざけて人を押す
- 勝手に飛び込む

大きな事故になることがあります。
学習中は先生の指示に従いましょう。

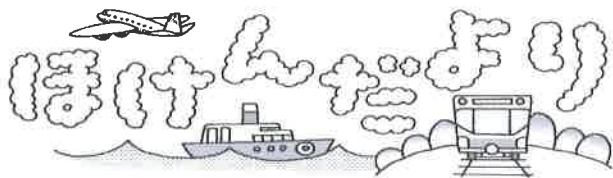


保護者の方へ



水泳学習が始まります。普段とは違った環境で身体を動かしますので、いつもの体育の授業よりも体力を使います。学習前日・当日の、お子様の健康観察をお願いいたします。

また、水泳学習承認カードの『参加』に丸がついていた場合でも、水泳学習直前の健康観察で「けがの状態がよくない」「顔色が優れない」といった理由から、担任とも相談の上『不参加』とさせていただくことがあります。どうぞご理解ください。



2014. 7 富野小中保健室

暑い日が続いていますが、富野っ子のみなさんは元気に過ごしていますか？これから、石垣島の本格的な夏がやってきます。栄養のある食事とすいみんをたっぷりにとって、この季節を元気に過ごしましょう。楽しみにしている夏休みまでもうすぐ！

暑い日が続きます 熱中症にきをつけて！

「熱中症」は強い日差しや高い気温の時、運動などによって体の中で、たくさんの熱を作り出す

ときに、体温調節ができなくなっておこります。

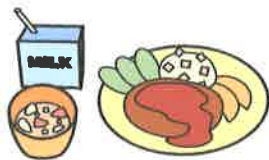


ひどいときには大切な命をおとすこともあります

熱中症にかからないために、次のことに気をつけましょう！

1 しっかり眠りましょう！

暑さのため、体はとても疲れています。夜はしっかり眠って疲れをとりましょう。小学生は9時間～10時間の睡眠が必要です。



2 朝ごはんをきちんと食べましょう！

朝ごはんは、1日のパワーの源です。バランスよく朝ごはんを食べてパワー全開！

3 こまめに水分をとりましょう！

大量に汗をかくと、脱水症状をおこしやすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

ただし、冷たい物のとりすぎは胃腸を冷やし体調を崩しやすくなりますので気をつけましょう。

おうちの方へ

暑さでこどもたちは、大変疲れています。ご家庭でも、十分な睡眠やバランスのとれた食事がとれるよう、ご配慮よろしくお願いします。朝ご飯をしっかり食べさせて登校させましょう。





みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきました。
どんなふうに過ごそうかな・・・と考えるだけでも、ワクワクしてきますね。
夏休みを楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気を付けて、楽しい思い出をいっぱいつくって下さいね。

夏休み健康のめあて



元気いっぱい、 楽しい夏休みに!!



日焼け 予防と手当て

外に出るときは

- 日焼け止めを塗ろう。
- 帽子をかぶろう。

ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。

熱中症 の予防

外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。

水分補給は

- 基本は、お茶で。
- 1日1.2ℓを目安に。



体を動かして、
たくさん汗をかいたら、
塩分を少し加えた
水分をとろう。

虫さされ の手当て

虫にさされたら

- さされたところを、
水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、
かゆみ止めをつけておこう。



かきむしると、
ばい菌が入って、
治りにくなるよ。
つめも、短く
切っておこう。



事故

に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところに、
絶対に入ってはけません。
- プールや海、川など、水の中で
ふざけると危ないよ。



※参考:「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

夏も大切 手洗い・うがい

「手洗い・うがい」といえば、かぜ予防の
合い言葉のようですが、実は、暑い時期に
も大切。夏にも流行する感染症は、たくさ
んあるからです。

特に、暑さで食欲が落ちたり、休み中に
夜ふかしをしたりして、体力が低下してい
る場合には、細菌やウイルスへの抵抗力が
弱くなり、感染症にかかりやすくなります。

- 外出から帰った後
- 食事の前・トイレの後
- 動物とふれあった後



石けんと流水でしっかりと手を洗い、
ガラガラうがいをしましょう。

おうちの方へ

夏休みは生活習慣が乱れがちに
なります。睡眠不足や寝冷えなどで
抵抗力が下がると、けがや病気にか
かりやすくなります。規則正しい生活
が送れるように、ご協力をお願いします。

夏休み期間中も「早寝、早起き、
朝ごはん」の声かけをお願いします。



9月1日始業式は..
みんなの元気な
笑顔に会えるのを楽
しみにしています。安
全に気を付けて、楽し
い夏休みを過ごしてく
ださいね。



夏休み

(中学生用)

ほけんだより 7月

2014. 7. 18 富野校保健室

明日から皆さんが楽しみにしていた夏休みが始まります。友達との遊びや部活動、勉強などいろいろな計画を立てていることと思います。元気で充実した夏休みを過ごすために、健康管理をしっかりとしていきましょう！

3年生にとっては、受験に向けて大事な夏です。体調管理をしっかりして、確実に学力アップを目指しましょう。



夏休みの過ごし方

あなたは、どっちを選ぶ？

夏休みのいろいろな場面をカードにしました。あなたは、どちらのカードを選ぶ？

早寝早起きで、夏バテ撃退！	OR	夜ふかし・朝寝坊を楽しもう！
夏こそバランスよく食べよう！	OR	夏こそダイエットのチャンス！
涼しく過ごす工夫をしよう。	OR	冷房をガンガン使おう！
ユウワクには、絶対負けない！	OR	ちょっと冒険もいいじゃない？

あなたの選択が正しかったかどうかは、夏休みの最後にわかります。お楽しみに…

熱中症注意！

厳しい暑さで、全国各地で熱中症で病院に救急搬送された人が、ものすごく増えています。沖縄県でも7月1週目は最多125人の熱中症発生者数でした。まだまだ厳しい暑さが続きます。体調管理に気をつけましょう。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなり、ないときは、救急車を!!

充実した夏休みのために step 1

健康の目標をたてよう

step 2

計画的に過ごそう

- 起きる時刻： 時 分
- 寝る時刻： 時 分
- 歯みがき： 1日 回



最初の1週間の過ごし方が決め手です。



今月はここに
注意!!

夏ばて

夏ばてとは「暑さや食欲不振のために、体がぐったりして弱ること」をいいます。食欲がない、便秘や下痢など胃腸の症状のほか、体がだるく、やる気が出ない、疲れがとれないなどの症状が起こります。特に、暑さ疲れがたまってくる夏の終わりごろから、多くなってきます。

食欲がないときは、からいものや酸味のあるものをとり入れると、食欲が刺激され、食事が進むことがあります。試してみてください。

