

ほけんだより 4月

小高区4小学校
No.1
H29.4.6

4月の保健目標
自分の体を
知ろう

進級・入学おめでとうございます

新年度がスタートします。小高小学校本校舎での4校合同の学校生活が始まります。新学期は意気込みも新たに、頑張ろうという気持ちが湧きますが、新しい学年での学校生活のため、疲れやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気に学校生活を送ることができるように支援していきますので、ご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。

【新学期を迎えるにあたってお願いしたいこと】

早寝・早起き

小学生の睡眠時間の理想は9～11時間とも言われています。睡眠で疲れをしっかり取り、朝はゆとりを持って学校に行く準備ができるように決まった時間に自分で起きられるようにしましょう。

朝ごはん

朝ごはんは、1日の重要なエネルギー源です。朝ごはんを食べていないと、体調を崩したり、授業に集中できなくなったりします。

朝の健康観察

心と体の両方が健康な状態で登校できるか、ご家庭でも健康観察をお願いいたします。学校でも、毎朝の健康観察をはじめ、全職員で見守っていきます。

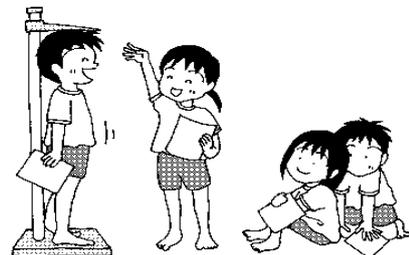
健康診断が始まります

4月の健康診断の日程

健康診断は、①発育・健康状態を知る ②病気の疑いや異常を早期に発見し、早期に治療する ③子供自らの健康を守り高める意識を育てるという3つの目的があり、大切な行事です。

| 月日 | 項目 | 対象学年 |
|----------|----------------------|----------|
| 4/11 (火) | 身体測定 視力検査 聴力検査 | 1・2・3・5年 |
| | 身体測定 視力検査 | 4・6年 |
| 4/12 (水) | 心電図検査 | 1・4年 |
| | 眼科検診 | 全学年 |
| 4/13 (木) | 内科検診 | 全学年 |
| 4/18 (火) | 耳鼻科検診 | 1・4年 |

・髪を結んでいる人は、頭の上では結ばないでください。
・眼鏡使用の人は、眼鏡を忘れずに持ってきてください。



【保健関係の提出物について】

- 保健調査票 (2～6年)
- 運動器検診問診票 (2～6年)
- 結核検診問診票 (全学年)
- 心電図検査受診録 (1・4年)

本日、配付いたしました。
4/10 (月) 〆切です。提出日まで期間が短いですが、記入漏れのないようにご記入の上、ご提出お願いいたします。

心電図検査の対象学年追加について

今年度から南相馬市では、新たに小学4年生を心電図検査の対象に追加して実施することになりました。1年生の時点では見られなかった異常が、4年生で見られる場合もあるそうです。心電図検査を実施するにあたり、1年生と4年生には「心電図検査受診録」を配付して、ご記入いただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

健康診断の事後措置について

検査が終了したのから、健康診断の結果のお知らせを配付いたします。疾病の疑いや異常が認められた人は、早めに医療機関を受診してください。

保健指導について

昨年度に引き続き、以下の保健指導を実施します。ご家庭のご理解とご協力をお願いいたします。

- 清潔検査 毎週水曜日の朝に、「ハンカチ・ティッシュ」「つめ」「歯ブラシの毛先」をチェック項目に、清潔検査を実施します。4月19日（水）から実施する予定です。
- 歯みがきカレンダー 毎月7日間と長期休業日全日に実施します。4月から実施する予定です。児童が反省を記入し、ご家庭からのコメントもいただきますので、よろしくをお願いいたします。
- 自分手帳 4月に健康な体づくりと食生活の目標を決め、毎月振り返りを行います。記入は学校で行い、その後家庭に持ち帰ってコメントをいただきます。

子供たちが規則正しい生活習慣を確立し、健康を意識して生活できるように指導していきますので、ご家庭でのご指導もお願いいたします。

養護教諭紹介

今年度は3人の養護教諭で小高区4小学校全児童の保健管理・保健教育に努めていきます。不安なことや相談したいことなどがありましたら、いつでもご相談ください。

昨年度に引き続き、保健室におります三浦綾子です。2年目になりましたが、まだまだフレッシュな気持ちで児童と学校生活を送りたいと思っています。何かありましたらいつでも保健室にご相談ください。

紺野よしえです。小高の子どもたちとも2年目になります。心身ともに元気に過ごすことができるように健康づくりのお手伝いをしていきたいと思っていますのでよろしくお願いいたします。

武藤由奏です。昨年度に引き続き、お世話になります。保健指導等を通じて、健康の大切さを伝え、児童の健康づくりをしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

保健室の窓から…No.1

『引っ越して、新しい保健室へ』

仮設校舎から引っ越しをして、本校舎の保健室へ移りました。保健室は、北校舎1階の図書室の隣にあります。迷子になりそうなほど広く、慣れない校舎での学校生活になります。子ども達がけがをせず、元気に過ごせるように、環境作りや保健管理に努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。