



2018.4.10

NO.1

鏡西部小学校



いえ ひと いっしょ よ
家の人と一緒に読みましょう

入学・進級おめでとうございます！

新入生を迎え、新しい一年が始まっています。

新しい環境、新しい友だちに囲まれて、期待がふくらむ一方でやっぱり不安な気持ちもあるかもしれませんね。不安だなと思うことにも、思いきって飛び込んでみてください。これから出会うたくさんの人や出来事は、みなさんをお大きく成長させてくれるでしょう。

そんなみなさんの一年を充実させるため、心や体の健康面でサポートしていきたいとおもいます。今年度もどうぞよろしくお願いします！



健康診断のお知らせ

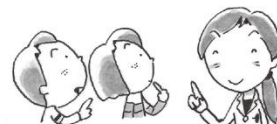
じっし び 実施日	たいしょうがくねん 対象学年	じっしこうもく 実施項目	びこう 備考
4/9 (月)	2～6年配付	連絡カード 保健調査票	11日(水)までに提出する。 記入もれのないようにする。
4/10 (火)	1年配付	心臓検診調査票(1・4年) 色覚検査希望調査票(4年)	
4/11 (水)	全学年	身体測定 視力・聴力検査 色覚検査(4年希望者)	●体育服を持ってくる。 髪を上や後ろで結ばない。 メガネ使用の人は持ってくる。
4/18 (水) 二次5/10	全学年	尿検査 未提出者は 24日(火)	17(火)に容器を配付する。 早朝第一尿の中間尿をとる。
5/1 (火)	1・4年	心臓検診	●体育服を持ってくる。 リラックスして受ける。
5/9 (水)	全学年	歯科検診	給食後、歯をみがいておく。 名前を言い、あいさつをする。
5/15 (火)	全学年	内科検診	●体育服を持ってくる。 名前を言い、あいさつをする。
6/13 (水)	全学年	眼科検診	下まぶたを自分で下げてみせる。

学校で行う健康診断は、疾病や異常の疑いがないか選り出すスクリーニング検査です。
そのため、医療機関を受診したら「異常なし」の場合もあります。ご理解ください。



保健室

って どんどころかな？



ケガの手当てをします

「いつ」「どこで」「どんなふうに」
ケガをしたのか、教えてください。



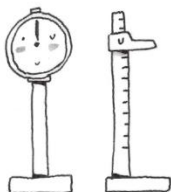
具合が悪くなったら休めます

休養したら教室に帰れそうなときは、
ベッドで休みましょう。



からだの成長や状態を知ることができます

身長計や体重計も使えます。先生に
ひとこと言ってから、使ってくださいね。



からだについて学びます

本もあるので、知りたいことが
あったら読んでください。



先生が話を聞きます

からだの“気になること”があったら、
話しに来てください。
悩みや相談があるときも、話を聞きますよ。



分からないことがあったら
いつでも聞いてください！



朝のスタートが大事です！ 朝の過ごし方で一日が変わります。理想的な朝の過ごし方は…

① 早く起きよう

まずは早起きして、時間に余裕を持って
一日をスタートさせましょう。



② 朝ごはんを食べよう

午前中から元気に活動するためには
朝ごはんを脳と体にエネルギーを
補充しましょう。



③ ていねいに歯をみがこう

口内の菌が増えやすいのは寝ている時です。
一本一本ていねいにみがきましょう。



④ トイレに行っておこう

便は体の調子を知る手がかりになります。
朝のトイレタイムを習慣にしましょう。



<< 保護者のみなさまへ >>

●保健関係の書類について

学校へ提出していただく保健関係の各書類は、直接保護者の皆様に面談でお聞きする
代わりに健康状態を知るためのものです。お子さんの普段の健康状態について、一緒に
話しながら、正確にご記入ください。学校や学校医が正しい判断をするために、役立てたい
と思います。たくさん書類があって申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

●毎朝の健康観察をお願いします

お子さんの元気な学校生活を支えるのは、健康診断だけでなく、ご家庭での毎日の健康
観察です。顔色、熱、食欲、元気さなど、登校目前のお子さんの様子をご確認ください。熱が
あり場合は無理に登校させず、医療機関を受診し医師の指示を仰がれることをおすすめします。



