

( 《学年》 ) 年 ( 《氏名》 ) さん



すくすく



NO. 6

R4. 9. 1

東陽小保健室 板鞍

9月のほけんもくひょう 『ケガをよぼうしよう』

先週、身体測定と視力検査をしました。保健指導ではノーメディアについての話をしました。感染対策を続けながら、生活のリズムをととのえて、長い2学期を元気にすごしましょうね！自分で、みんなで、できることを続けていきましょう。



\* 8月の身体測定・視力検査の結果です。

おうちの人とよみましょう。

身体測定結果	身長	体重
4月	cm	kg
8月	cm	kg
4月とくらべて	cmのびた	kgふえた・へった

視力測定結果	右	左
4月	( )	( )
8月	( )	( )

A : 1.0以上

B : 0.9~0.7

C : 0.6~0.3

D : 0.2以下

( ) 内は、メガネ使用時の視力

### \* 色覚検査について

おうちの方へ

色覚検査は保護者の希望により、健康相談の一環として受けることができます。先天性色覚異常は、色によって見分けにくいことがあり、日常生活にはほとんど不自由はありませんが、今後の進路・職業選択の際に「色」に対する自身の特性を知っておくと、参考になる場合もあります。お子さまの色の見え方や感じ方が気になる、色覚検査を受けさせたいという場合は、クラスの連絡帳を通して、保健室までお知らせください

\*9月9日は救急の日です！

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる  
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

おうちの方へ

\*検診結果のお知らせを配付します。早めの受診をお願いします。

- ・身体測定結果（この「ほけんだより」）
- ・視力検査結果のお知らせ（A以外の結果だった人に配付します。1学期に受診した人には配付しません。）

\*9月1日～15日は「くまもと 早ね早おき いきいきウィーク」です！

子供たちの基本的な生活習慣を見直し、たくましく心豊かな熊本の子供を育むための取組です。ぜひご家庭でも取組をお願いいたします。（別チラシを配布）