

ほけんだより



平成30年4月11日

歌浦小学校 保健室

No.1

入学・進級 おめでとうございます

やさしい風とあたたかい日差しの中、新しい学年での生活が始まりました。昨日、かわいい1年生を迎え、これからますます元気あふれる歌小になることでしょう。

ほけんだよりでは、子どもたちの様子や健康についてお知らせしていきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



定期健康診断がはじまります



今月の予定は以下のとおりです。

子どもたちにとっても、自分の体や健康について関心をもつ機会となればと思います。なお、検査の結果や受診のお勧めは、その都度お子さまを通じてお知らせしますので、ご確認よろしくお願いいたします。

月	火	水	木	金
				6日 着任式・前期始業式
9日 身体測定 (4・5・6年)	10日 入学式	11日 身体測定 (1・2・3年) 	12日 尿検査キット配付	13日 歓迎遠足
16日 尿検査1次 	17日 尿検査(予備日)	18日	19日 歯科検診 (4・5・6年)	20日
23日 歯科検診 (1・2・3年)	24日	25日	26日 内科検診 (1・2・3年)	27日 内科検診 (4・5・6年)
30日	5月1日 聴力検査 (1・2・3・5年)	2日	○ 身体測定、内科検診は体操服で行います。 ○ 尿検査：16日に忘れた人は、17日(火)に持ってきてください。 ○ 4・6年生の聴力検査はありません。	

今年お世話になる
学校医の先生方です

学校医 水野 智介 先生 (川野医院)
学校歯科医 伊東 博志 先生 (鹿町歯科診療所)
学校薬剤師 加藤 千尋 先生 (吉井調剤薬局)

子どもたちの健康を守るために、健康診断のほかにもさまざまな健康面のサポートをしてまいります。また、薬剤師の先生は、子どもたちが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをしてまいります。

検診時に先生へお尋ねしたいことなどがございましたら、保健室までご連絡ください。

4月の保健目標

- 健康診断を正しく受けよう
- 規則正しい生活をしよう



規則正しく生活するために…?

☆健康診断を正しく受けるために…

前日までに

- ・手足のつめを切っておきましょう。
- ・メガネなどの持ち物のチェックをしましょう。
- ・お風呂に入りましょう。
- ・清潔な下着を身につけましょう。

当日は

- ・髪の毛は下のほうで結びましょう。
- ・おしゃべりをせず、静かに自分の番を待ちましょう。
- ・他の人の結果は見ません。

先日、研修会で医師会保健センターの方のお話を聞く機会がありました。
そこで、先生が以下のことをおっしゃっていました。

最近、「就寝時刻と、感情のコントロール、体力などが関係している」との研究結果が出ており、子どもたちの睡眠に注目が集まっています。

そこで、「子どもがぐっすり眠るための10か条」として

- 1 毎朝、一定の時刻に起き、光を浴びる
- 2 毎日、朝食をとる
- 3 昼～夕方活動量を増やす
- 4 夕食は、なるべく寝る2～3時間前にとる
- 5 22時以降は、コンビニなど明るいところへは行かない
- 6 入浴は、寝る1時間前までに
- 7 テレビやゲーム、スマホは寝る前1時間は使わない
- 8 寝室は暗くする(できれば、暖色系の光が良い)
- 9 毎晩、一定の時間に寝る
- 10 小学生のうちは、8～9時間の睡眠をとる

をすすめます。

それぞれのご家庭で、「できそうなもの」から取り組んでみませんか？

保健調査等の書類について

年度初めのご多用の時期にもかかわらず、保健調査・結核診問診票のご記入、誠にありがとうございました。いただいた情報と日々の子どもの様子からしっかり健康管理に努めていきます。

お子様の様子で気になることがございましたら、いつでも保健室までお知らせください。

フッ化物洗口について

4月18日より、2～6年生はフッ化物洗口を開始予定です。申し込んだ児童のみ実施しますが、今年度お子さまの実施を変更したいと考えられている方がいらっしゃいましたら、担任または、保健室へお知らせください。

1年生は5月9日に、水を使った練習から始めます。

養護教諭の江口千穂です。今年度も歌小の子どもたちの健康をサポートすることができてうれしく思っています。いつも笑顔であたたかい心で、子どもたちとかわっていききたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

