

ほけんだより

4月

桜谷小
保健室
H31. 4. 9



新年度が始まりました。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

裏山の草木やさかなたちは、みんなの元気な声に目をさまし、学校中はいっそうあたたかな春風につつまれてきました。

ピカピカの1年生12名をおむかえして、2年生以上のみなさんは、ちょっぴりおにいさん、おねえさんになった気分ですね。新しい気持ちで元気いっぱい過ごしましょう。全校のみんなが、体も心も元

気に学校生活ができるように、みんなといっしょに考えていきたいと思います。

けんこうしんだん

健康診断がはじまるよ

「からだのためのじかん」

一年に一度の「けんこうしんだん」です。「しんたいそくてい」からはじまって、尿けんさ、視力けんさ、聴力けんさと続きます。

「けんこうしんだん」は、体のさまざまな部分を調べることになりますが、これは「学校保健安全法」（がっこうほけんあんぜんほう）という法律でおこなうことが定められているからです。どうして、こんなにけんさが必要なのでしょう？ それには、2つの大きなわけがあります。

1つは、「体の発育のようすを知るため」です。2つめは「体が調子よくはたらいているかどうかを知るため」です。今は、体がどんどん成長するときで、体格がかわると同じように、体のようすも1年前と今では変わります。

たとえば、黒板の字がよく見えているか、先生や友だちの声がきこえているか、登下校のときは、車の音や人の声がしっかりききとれているか、自分では気がつかない病気にかかっていないか、足やうでなどがちゃんと動かしているか、検査を受けて自分のことを知る必要があります。「けんこうしんだんは、自分の体の様子を知るチャンス」として、むだにしないで、大切な「体を知るための時間」にしましょう。

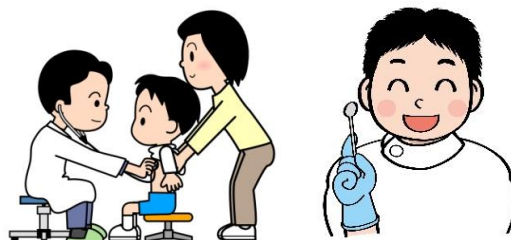


お世話になる学校医の先生方を紹介します

★内科：下池 仁志先生（しもいけメディカルクリニック）

★歯科：中川 義一先生（なかがわ歯科）

★薬剤師：藤岡 謙吾先生（ひまわり薬局）



おうちのみなさまへ

いよいよ新学期、気分もわくわくしてきます。新入生のかわいい子どもたちと出会う喜びと進級という希望をもったスタートです。ちょうど冬の間にちぢこまっていた木々たちが「う～ん」と背伸びをするように、子どもたちの心も「よ～し、がんばるぞ!」「やるぞ!」と芽が出てきて、顔がいきいきと輝いて見えます。そ

の「やる気」が途中でしぼんでしまわないためには、健康でなければなりません。一日のうち、長い時間を学校で過ごす子どもたちの健康状態を知り、管理するとともに、からだによい生活をして自分で健康をつくっていく子どもに育てるお手伝いをするのが保健室の仕事です。

その様子をお知らせするのが、「ほけんだより」です。保健室からのお知らせや体のこと、ご家庭へのお願いなどを載せながら各家庭と保健室とのつながりをもっていけたらいいなと思っています。おうちでは、お子さんといっしょに読んでいただき、健康について話し合うきっかけになればうれしく思います。

また、この「ほけんだより」は、健康な生活のこと、成長するからだのこと、感染症の予防等のこと、がんばる子どもたちの姿、そして学級では保健指導としても活用しています。

1年間よろしくお願いします。

養護教諭 森川 則子

朝の健康観察をお願いします

お子様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。朝の健康観察は、このような点に注意してあげてください。

☒ 表情	☒ 顔色
 明るいですか？ 沈んでいませんか？	 熱っぽくないですか？ 青白くないですか？
☒ 声	☒ 食事
 元気は ありますか？	 朝ごはんはちゃんと 食べましたか？
調子が悪いかな？ と思ったら、 声をかけて話を聞いてあげてください。	

朝起きてから家を出るまでに、どのくらいの時間がありますか？おうちの人から「早く！はやく！」と、せかされて、あわててしたくをしている人はいませんか？

朝の時間は、よゆうがあると、心にもゆとりができて気持ちよきはじめることができます。



て
で

一
光
を

ごはんを食べる！」「はをみがにいく！」だけのゆとりをも

目ざまし時計をセットした

起きられるように練習しましょう。起こされないで自分で起きている人は、やる気が出ることと大いに関係してきますので、

「やる気」を身につけたい人はチャレンジしてください。

朝ごはんを食べることで、夜から朝の活動にリセットします。夜なかなかねられない人は、「早起きする！」ことをおすすめします。朝起きた時間から14～16時間後には、ねむくなるようになっていきますので、おうちの人にも協力してもらいましょう。



学校のめあ
は、「6時半ま
に起きる」です。
「起きたらカ
テンをあけて
をあびる」、「顔
あらう！」「朝
く！」「トイレ
ちましょう。

りして、自分で

夜から朝にリセット
させるために、朝ごはんを
たべよう！

