

あかるい みらい

高松小学校 保健だより

R4.4.11 No.1

令和4年度 79名でスタート!

桜のつぼみもふくらみ、ピカピカの1年生12名、全校生79名で新年度がスタートしました。

昨年の保健だよりの名前は『えがお あふれる』でした。コロナが流行っていてできないことが多い中でも、楽しいことや嬉しいことを見つけ、笑顔があふれる生活を送ることはできたでしょうか。

これからのことを不安に思うこともありますが、みなさんには、明るい未来が待っています。こんな状況だからこそ、みなさんには前向きな気持ちで、元気に過ごしてほしいという願いをこめて、令和4年度の保健だよりのタイトルは『あかるい みらい』としました。今年度もみんなでささえ合いながら、明るく元気に過ごしていきましょう。

けんこうしんだん

4・5月の保健目標

健康診断で、じぶんの体を知ろう



健康診断は、身長体重や視力をはかったり、お医者さんから体の調子をみてもらったりして、自分の体のようすを知るためにおこないます。

一年に一度、自分の体や成長を知るチャンスです。

お家の方へ

① 沢山の調査票の提出をお願いしています。必要事項をご記入ください。お忙しいとは存じますが、どうぞよろしくお願い致します。

- ◆ 保健調査票（表・裏） …… 全校生（**平熱の記入を忘れずに**）
- ◇ 貧血検査同意書 …… （6年）
- ◇ 色覚健康相談同意書 …… （1年）
- ◇ 心臓調査票 …… （1年）
- ◇ スポーツ振興センター加入申込書 （1年）
- ◇ 食物アレルギー対応表 （1年）



保健袋に入れて、12日（火）までに学校へ提出をお願いします。

② 毎日朝7：45までに、「さくら連絡網」での健康チェックを必ず行っていただくようお願い致します。

4月13日~20日 身体計測週間

自分の体が、どのくらい大きくなったかしらべます。

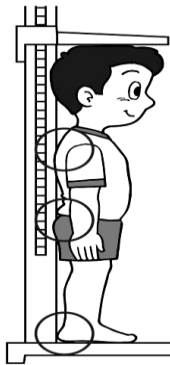
目や耳の調子もしらべます。

- 前まえの日はお風呂ひに入りましょう。手てや足あしの爪つめも切きっておきましょう。
- 当日とうじつは、頭あたまのてっぺんうしや後ろうしろで、髪かみの毛けを結ゆわないようにしましょう。
- 視力検査しりょくけんさ→メガネめがねをもっている人ひとは、わすれずもに持もってきてください。
- 原則げんげ、運動着うんどうぎで測はかります。
- 測定そくていの前に、トイレトイレに行いっておきましょう。
- 決められた検査順けんさじゆんばん番ばんでうけます。前まえの人ひととはなれてならびましょう。



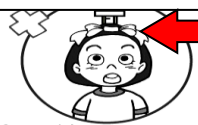
身長測定

背中せなか、おしり、かかとを柱はしらにつけましょう。



あごを引ひいてまっすぐ前まえを見る。

頭あたまのてっぺんうしや後ろうしろで髪かみの毛けをくらない。



くつ下くつしたをぬぐ。

かならず
まもって
ください!!

体重測定

静しずかに体重計たいじゆうけいに乗り足型あしがたに足あしを合あわせて立たちましょう。

○ 乗りおりは静しずかに。



○ 乗のったあとあとは動うごかない。



○ くつ下くつしたをぬぐ。

視力検査

上うへ・下した・右みぎ・左ひだり
あいている方向ほうこうを、はっきり言いいましょう。



○ シャがきで、目めをおさえ、目めをこすったり細こめたりつけないようにしましょう。



聴力検査

さわがしいと、正ただしく検査けんさができません。静しずかにしましょう!!



聴力検査

- ① 機き械かいの前まえにすわり、
- ② 耳みみにヘッドホンをあて、
- ③ 音おとが聞きこえたら合あいす合あ図ずをします。

初めまして!今年度から高松小学校たかまつしょうがっこうの養護教諭ようごきょうゆになりました山口瑞穂やまぐちみすほです。山形市やまがたから通とっています。どうぞよろしくお願ねがいします。

相変あひわらず新あらた型がたコこロろナなウうイいルるスす感かん染せん症しやうが流なが行こうっています。今いままで通とり感かん染せん予よ防ぼうを確た実じつに行いい、時ときには一ひと息いきついで気き分ぶん転てん換かんも楽らくしみながら、毎まい日にちをすすごしていきまいしょう。