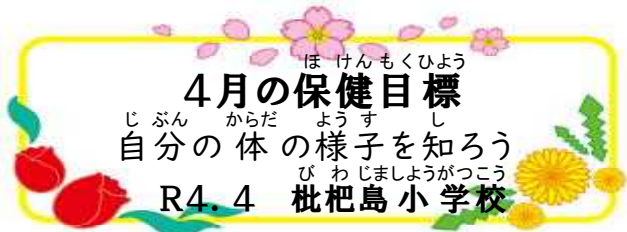


ほけんだより



こんにちは。養護教諭の木全です。
きまた先生とよんでください。
「保健の先生」の本当の言い方は、養護教諭といいます。

入学・進級おめでとうございます！

先生は、健康に関することを伝え、みなさんが心も体も元気でいられるよう、見守るお仕事をしています。また、心配なことがあったら、相談にのったり、いっしょに考えたりします。お話を聞かせてください。よろしくお願いします。
「ほけんだより」は先生が書いています。ぜひ、おうちの人といっしょに読んでくださいね。

スムーズにできますか？



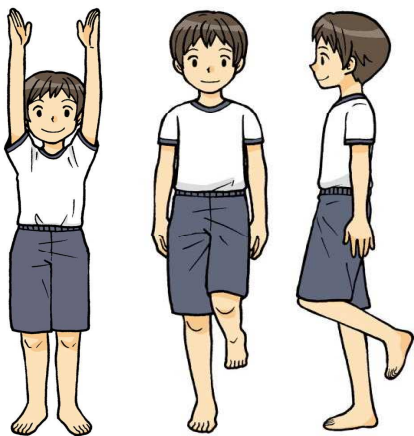
・腰に痛みは出ませんか？



・伸びない、肩につかないことはありますか？

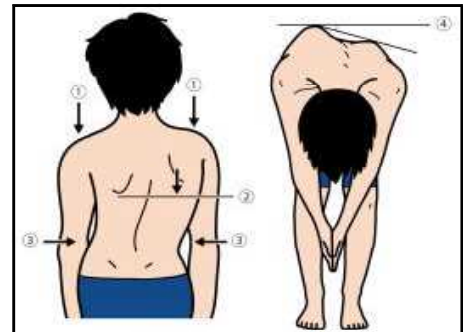


・足の裏を全部床につけてしゃがみこみができますか？



・バンザイした時に腕が耳につきますか？

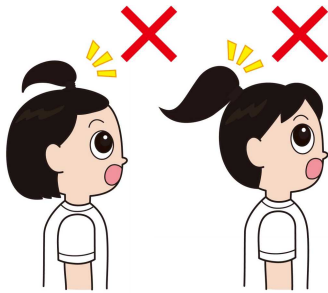
・片足立ちで体がかたむいたり、ふらついたりしませんか？



＊ 体が硬い、運動不足の人はできません。練習してできるようになるのであれば大丈夫！使いすぎ、痛む時は要注意！びわじまっ子は体力が低下しています。休み時間には外で体を動かしましょう。背骨の様子は、おうちの人に見てもらいましょう。

健康診断、気をつけてほしいこと！

正しい受け方



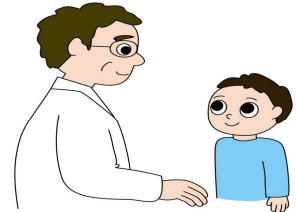
身長を測る時は、
じゃまにならない
かみ形にする。
× てっぺんで結ぶ
○ 下の方で結ぶ



・ おしゃべり
せず、静かに
自分の順番
を待つ。

・ 他の人の結果を見ない。
(自分の結果も見せない)

・ 学校医の先生に自分から
あいさつをし、聞かれたこと
に、はっきり答える。



お世話になる校医の先生方を紹介します！

- | | | | |
|-----------|---------|-----------|------------------|
| ◇ 学校医 | つねかわ 恒川 | ひろし 博先生 | (恒川内科小児科) |
| ◇ 学校医(眼科) | みずたに 水谷 | あきら 聡先生 | (水谷眼科診療所) |
| ◇ 学校歯科医 | もり 森 | あきひこ 彰彦先生 | (森歯科医院) |
| ◇ 学校薬剤師 | たんげ 丹下 | ゆみ 由美先生 | (かりん薬局那古野調剤センター) |

* 2年生の耳鼻科検診は横井昌哉先生(横井医院)にお世話になります。



うちの方へ

★ 保健関係書類等の提出について

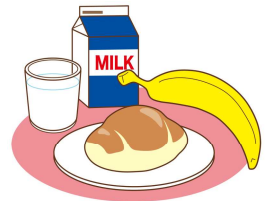
配布物に注意していただき、記入もれ、提出忘れなどがないよう、ご協力をお願いします。

・ ピンクの封筒の提出期限は1年生4/13(水)まで、2年生以上は4/19(火)です。

また、「健康観察カード」には、毎朝の体温と健康状態を記入していただきます。保護者の方が確認、記入の上、毎日持たせてください。

★ 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です！

1日の授業の2/3は午前中にあり、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源になります。頭を働かせるとかなりのエネルギーを使うことも分かっています。4時間目ぐらいになると体調不良を訴えるお子さんがいます。熱もなく、脈拍なども落ち着いている場合は、エネルギー不足や水分不足を疑います。その後の経過観察では、給食を食べ、元気を取り戻す場合がよく見られます。朝ごはんはごはんだけ、パンだけでなく「ごはん+具だくさんみそ汁」、「パン+スープ+ヨーグルト」など、少なくとも3種類以上の食品がとれるようにし、みそ汁やスープ、牛乳などの汁物と組み合わせいただくと良いと思います。菓子パン+ジュースという組み合わせは、おし歯の原因になりますので、ご注意ください！ * 保護者の方が忙しい時には、買い置きを上手に利用して、上の絵のように3種類以上の食品を出すようにするとよいと思います。



★ お子さんの様子を見守っています！

保健室は長期的な視点でお子さんを見守っています。お子さんの成長や様子などで心配なことがありましたら、保健室にも気軽にお立ち寄りください。

