

健康だより

さくらあそび

H20.4.15
保健室

南部小



学校の桜も咲き始め、満開が楽しみです。
51名のかわいい1年生を迎え、新学期がスタートして一週間。
学校中に子どもたちの元気な声が響きわたっています。
今年も、健康に注意しながら、「元気いっぱい！」にすごしていきましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

生活習慣を整えていきましょう！

朝のくらしに
ゆとりをもって



朝のスタート
が大事です。

1. ひとりでおきる
2. じぶんのふとんをたたむ
3. 水でシャブシャブ、顔をあらう
4. 家の手伝いをする
5. 朝ごはんをしっかり食べる
6. はみがきをする
7. うんこをする
8. わすれものがないか
もちものをたしかめる



『朝ごはんをしっかりとる、健康な生活リズムづくり』も、ご家庭の応援をいただきながら、3年目に入ります。

「さわやかカード」を通して、自分なりの、我が家なりの工夫をしながら、「朝、自分で決めた起床時刻に起き、朝ごはんをしっかりと食べた」という児童も増えてきました。

今年度も、『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に、さらに努力していきたいと考えています。今後とも、ご家庭のご協力を、よろしくお願いいたします。

さあ、準備ができました。

『いってきます』さわやかに登校しましょう。

<健康診断が始まっています>

- 今週は、「歯科検診」があります。給食後、よく歯をみがいてから、みてもらいます。
※歯ブラシの準備、O.Kですか？
- 裏面に日程をのせましたので、ごらん下さい。
- 18(金)ー身体計測(長そで、長ズボンの体育着)

感染性胃腸炎にご注意ください!!

先週末から、はきけ・嘔吐・下痢・腹痛など、「胃腸炎」での欠席が多くなっています。兄弟間で家族間で感染してしまうことも多いので、ご注意ください。

手あらいをしっかりと

症状がある時は
お医者さんでみてもらう

平成20年度 健康診断の日程について

寒河江市立南部小学校

	検診名	日程・時間	対象学年						会場	備考
			1	2	3	4	5	6		
4月	保健調査 結核問診票 など	4月 7日 (月) ～ 4月11日 (金)	○	○	○	○	○	○		
	身体計測 視力検査 聴力検査 色覚	4月18日 (金) 3・4校時	○	○	○	○	○	○	各会場	視力,1年は別日程で ※メガネ持参 聴力,1・2・3年は別日 程で実施 ※耳垢のそうじ 4年(希望者)
	歯科検診	4月15日(火) 13:00～			○	○			保健室	※事前の歯みがき
		4月17日(木) 〃	○	○						
		4月18日(金) 〃					○	○		
	眼科検診	4月16日(水) 13:00～				○	○	○	保健室	
4月22日(火) 13:00～		○	○	○						
5月	視力検査		○							
	聴力検査		○	○	○					
	内科検診	5月15日(木) 13:30～				○	○	○	保健室	結核検診含む
		5月29日(日) 13:30～	○	○	○					
心電図検査	5月16日(金) 9:00～	○						保健室	※忘れずに持参	
6月	尿検査	6月 5日(木) 朝	○	○	○	○	○	○	保健室	
	ぎょう虫卵検査	6月 5日(木) 朝	○	○	○				保健室	※忘れずに持参
	貧血検査	6月 5日(木) 9:00～						○	保健室	
	耳鼻科検診	6月12日(木) 13:00～	○	○	○	○	○	○	保健室	2・4・6年 全員受検 1・3・5年間診票から ※耳垢のそうじ

<臨時の検診等>

- 身体計測 4月, 8月, 12月, 2月
- 秋の視力検査 10月(予定)
- 秋の歯科検診 10月～11月(予定)
- 予防接種 協力医療機関での個別接種
(6年、ジフテリア・破傷風Ⅱ期)
- 就学時健康診断 9月17日(水)
- ぎょう虫卵検査 昨年度から、1～3年のみ実施