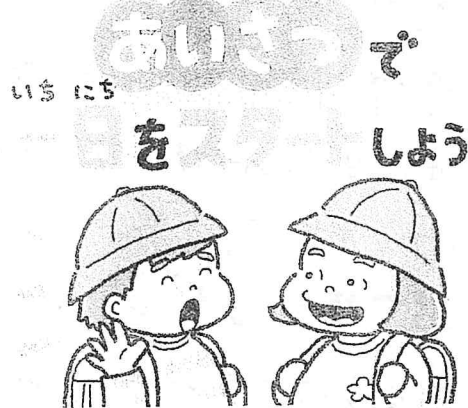


ほけんだより 4月

R6.4.30 伊敷小ほけんしつ
 新年度がスタートして、1か月に
 なります。みなさんが、1日
 体も元気に過ごせるように
 健康のお手伝いをします。
 どうぞよろしくお願いいたします。



生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
 新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き
 早起きして日中体を動かせば
 早く寝られます。また、朝日
 を浴びると体内時計が整い、
 夜自然と眠くなります。

朝ごはん
 朝ごはんをよく噛んで食べる
 と、体を動かすエネルギーを
 補給できるだけでなく、脳が
 目覚め活発に動きます。

うんち
 朝ごはんを食べると腸が刺激
 され、うんちがたくなりま
 す。出なくてもトイレに座る
 時間を持たせましょう。

よく知ろう。自分の体を

おうちの人♡ 朝、登校前のお子さんの健康観察
 を、どうぞよろしくお願いいたします。熱、顔色、食欲、など...

健康診断が 始まっています!

自分の体のことがわかります。



「もっと健康になるには？」
 「これからも健康でいるには？」
 いっしょに考えましょう



何がわかるのかな？

みなさんの体に
 病気や異常がないかを
 調べます
 詳しい検査や
 治療を受ける
 きっかけに



自分の体のことを考える機会
 です!!

だから...
 人の結果はのぞけません!



- お世話になる学校医の方々
- *内科 ... 外山 幹樹先生
 - *歯科 ... 濱田 和弘先生
 - *眼科 ... 本坊 美貴子先生
 - *耳鼻科 ... 松永 信也先生
 - *薬剤師 ... 乗越 悠先生

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
 をしてくれる

体調が悪いときに
 休める

悩みを
 相談できる

体や心について
 聞ける

うらハツブク

保健室はこんなところですよ

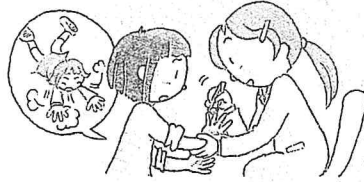
できること



できないこと

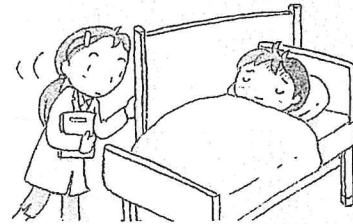
ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



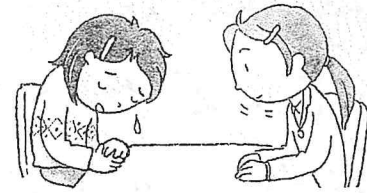
体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときには、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



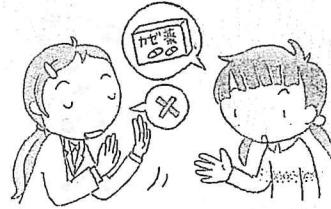
体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



おうちの方へ...

4月はじめの身体計測・視力検査・聴力検査にはじまり、各種健康診断が(1,2,3,5年)これから行われていきます。学校で行われる健康診断は、**スクリーニング**と言い、病気の疑いがあるものを見つけるもの。深刻な病気のサインがかくれていることもあり、病院に行かないとわからないことがたくさんあります。**初められたら受診を!**スクリーニングですので、医療機関での確定診断とは異なります。よって...「むし歯」と言われて歯科医院へ行ってみたら、「薬による着色でした。」というケースもときどきあります。むし歯じゃなくてよかった!! と、ご理解いただけると、ありがとうございます。

