

ほけんだより 4月

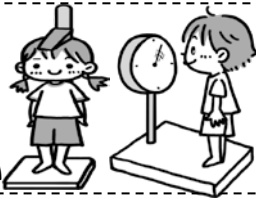
海老名市立東柏ヶ谷小学校
保健室
平成30年4月6日 No.1

入学、進級おめでとうございます。あたたかいきょうしつ、ともだち、先生、今年はどうな1年になるのでしょうか。ほけんだよりで、こころとからだが、げんきにすこせるおてつだいをしていきたいとおもいます。

4月けんもくひょう 健康診断を正しく受けよう

4月にある「けんこうしんだん」
じぶんのよていを、チェックしておこう

身体計測
からだの大きさ、おもさをしらべます。
●たいそうふくをわすれずに。
●かみのけはたかいところむすばない



視力検査
ものがどのくらい見えているかを、しらべます。
●めがねをわすれずに。



聴力検査
おとがきこえているかを、しらべます。
●みみのそうじをしてこよう。



尿検査
によう（おしっこ）をしらべて、
びょうきがないかを、しらべます。



ぜんいん、20日（金）にけんさをします。けんさのまえの日の19日（木）にけんさのどうぐをくばります。2年生は18日（水）にくばります。20日（金）に、わすれずもってきましょう。

歯科健診：はいしゃさん 1,3,5年 横内雄二先生
2,4,6年 増田勝一先生
「は」や「口」がけんこうかを、しらべます。
●はをみがいてこよう。



ねん	1年	2年	3年	4年	5年	6年	たんぼぼ
身体計測	16日（月）	13日（金）	11日（水）	このか 9日（月）	13日（金）	このか 9日（月）	16日（月）
視力検査	17日（火）	16日（月）	このか 9日（月）	13日（金）	11日（水）	12日（木）	17日（火）
聴力検査	24日（火）	18日（水）	このか 20日（金）	なし	17日（火）	なし	24日（火）
尿検査	ぜんいん、20日（金）にけんさをします。けんさのまえの日の19日（木）にけんさのどうぐをくばります。2年生は18日（水）にくばります。20日（金）に、わすれずもってきましょう。						
歯科健診	けんしん 健診	12日（木）	26日（木）	19日（木）	健診	1,2組 12日（木） 3組 19日（木）	けんしん 健診

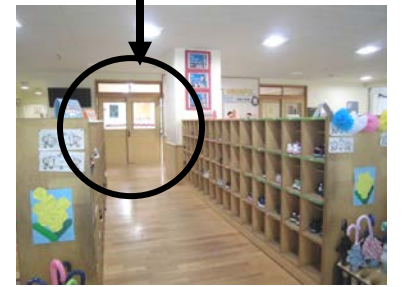
【5月・6月の「けんこうしんだん」】

- ★5月10日（木） 歯科健診 たんぼぼ、1、5年
- ★5月14日（月） 内科検診 1、2、3、4年
- ★5月17日（木） 心電図検査 1年、未検査の人
- ★5月18日（金） 耳鼻科検診 1、4年
- ★5月21日（月） 内科検診 たんぼぼ、5、6年
- ★6月7日（木） 眼科検診 1、4年

【内科検診のいしやさん】 森博之先生
【薬剤師さん】 佐藤智恵子先生

「ほけんしつ」みなさんのきょうしつがあるたてももの1階。入り口はいつでもすぐ目の前にあります。

- 【どなたところ?】 ☆ケガをした時、おうきゅう手当をすところ。
- ☆からだや心のことをべんきょうすところ。
- ☆びょうきになった時に休むところ。
- ☆こまったことなど、なやみのそうだんをすところ。
- ☆自分のからだや、心をしるところ。



【ちゅうい】 ほけんしつでは、お薬を出すこと、なんどもくりかえす手当をすことはできません。いえでのけがは、学校で手当をすことはできません。

1日のはじめ あさをきもちよくはじめよう

- かぞくに「おはよう」といえたかな?
- わすれものはなかな?
- ★まえの日のよるにじゅんぴをするとよいですよ。ハンカチ、ティッシュもわすれずに。
- はみがきをしたかな?
- ★きれいなはだと、えがおもさわやかですよ。
- えがおかな?
- ★えがおになると、こころもいっしょにあかるくなりますよ。
- ★どうしてもえがおになれないときは、だれかにそうだんしてみよう。

さあ、しゅっぱつ♪

ともだち、ちいきの方、先生にも「おはよう」といえると、きもちよいですね♪

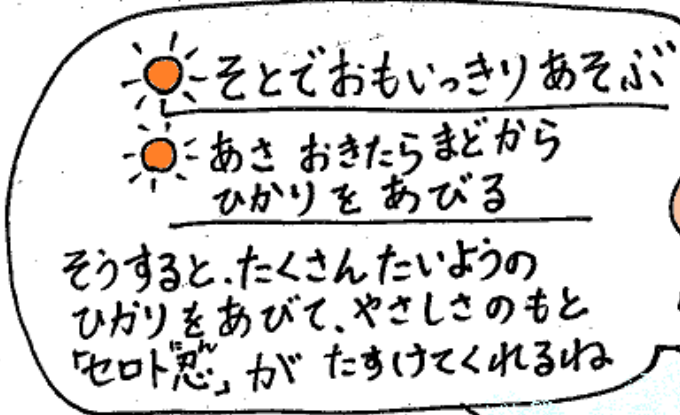


けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな生活せいかつにしたくなるようなじょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

「ひかり・くらやみ・そとあそび」 ひかり の巻①
やさしさのもと「セロトニン」となかよくなる

①



②



「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① じょうほうにあわせた「けんこうチャレンジ」にちょうせんして、5月がつにほけんしつにいる、いいつかせんせいにみせにいく。
- ② 「けんこうパスポート」と、4月がつの「チャレンジシール」をもらう。(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの人ひとがいないときにきてくださいね。)
→ 「けんこうパスポート」に「チャレンジシール」をはっていくと、チャレンジした人ひとだけがわかるひみつのことばになります

4月がつのけんこうチャレンジ _____ 年 _____ 組 _____ なまえ： _____ はやおきができたら、したのセロトニンにんにいろをぬろう

はやおき1ができた! はやおき2ができた! はやおき3ができた! はやおき4ができた! はやおき5ができた!

