

すくすく いしかわっこ

石川小学校ほけんだより
平成31年4月10日

新しい年度がスタートし、学校ではさっそく健康診断が始まります。1年間健康に過ごせるように、自分のからだに興味をどんどんもってほしいと思います。ほけんだより「すくすく いしかわっこ」では、みなさんの健康に役立つ情報を伝えていく予定ですので、見てくださいね。

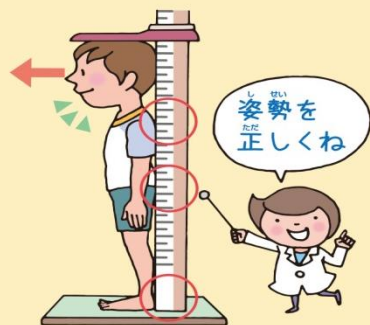
健康診断が始まるよ！ 発育測定があります！

11日(木)4. 5. 6年
12日(金)1. 2. 3年

身長をはかるときは

- 少しだけあごを引く
- かかと・おしり・背中を身長計につける

注意 髪が長い人は
じゃまにならない位置で
結びましょう



体重をはかるときは

- そっと体重計に乗る
- はかれるまで動かない

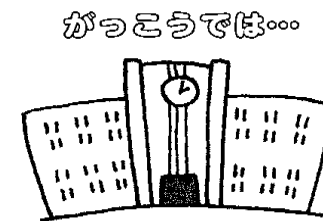
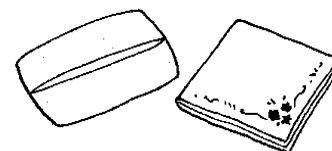
注意 じっとしていないと、
うまくはかれません



せいけつな 一日をすごしていますか?



- あさは...
- ◎かおをあらう。
 - ◎はをみがく。
(ごはんのあと)
 - ◎あたまのけをとく。
 - ◎きれいにあらったしたび・
ようふくをきる
 - ◎きれいなハンカチ・はなが
みをもつ



- がっこうでは...
- ◎うんどうしたあとは、あせ
をよくふく。
 - ◎手をあらう。うんどうしたあと
トイレのあと
きゅうしょくのまえ
 - ◎うがいをする。うんどうしたあと
(ガラガラうがい)
きゅうしょくのあと
(ブクブクうがい)



- よるは...
- ◎そとからかえったら手を
あらい、うがいをする。
 - ◎はをみがく。
(ごはんのあと)
 - ◎お風呂にはいって、
からだ・あたまをあらう
 - ◎したびをかえる



保護者の方へ

1学期にはたくさんの健康診断を行います。お子さんの大事なからだについて具合の悪いところがないか調べる大切な行事です。治療の必要のある人や病気が疑われる人には「治療のすすめ」のプリントをお渡しします。もらった人は、早めにそれぞれの専門医での診察をおすすめします。



今年度お世話になる校医の先生方です

- 学校医** 岩破 淳郎先生 (いわさく診療所)
内科検診や健康相談などでお世話になります。
- 学校歯科医** 茂籠 正人先生 (茂籠歯科医院)
春と秋の歯科検診でお世話になります。
- 学校薬剤師** 一ノ瀬 淑先生 (大西薬局)
薬の使用方法や学校の環境やフールの水質検査などでお世話になります。



今年度も保健室担当でお世話になります吉田里美です。

おうちの方と協力しながら、お子さんの「こころ」と「からだ」をサポートしていきたいと思っています。お気づきになられたこと、相談したいことなどありましたら、いつでもご連絡ください。

どうぞよろしくお願いいたします。

