

保健だより

R6年4月24日 No.1
 みなみやましようがっこう 南山小学校 保健室

新学期が始まって、2週間が経ちました。新しい環境、新しい友達にワクワクしている人も多いと思います。

元気な毎日を送るために、『早寝・早起き・朝ごはん』はとても大切。たっぷり寝て、しっかり食べて、外で体を動かして、健康的な生活を心掛けましょう。

そして、健康な体と笑顔で元気いっぱいに過ごしましょう。



健康診断などでお世話になる校医の先生方を紹介します



学校内科医
 学校歯科医
 学校薬剤師
 学校眼科医
 学校耳鼻科医

安田先生 (やすだこどもクリニック)
 桑原先生 (くわばら歯科)
 上山先生
 足立先生 (あだち眼科)
 二之湯先生 (にのゆ耳鼻咽喉科医院)

健康診断って何をするの？

毎年4月から6月にかけて行う健康診断は、みなさんの体に病気や異常がないかを調べます。

自分の体のこと、成長の様子を知り、自分の体のことを考える機会にもなります。また、生活習慣を見直すチャンスでもあります。自分の生活を振り返り、できることから始めてみましょう。



こんなときは

保健室へ

ケガをしちゃった

先生に話を聞いてほしい

体がしんどい

体のことを知りたい

なんとなく教室にいたくない



保健室は「みんなのための場所」。
 具合の悪い人が休んでいることもあるので、静かに過ごしてね。

養護担当の工藤恭子です。みなさんが心も体も元気に過ごせるようにお手伝いをします。よろしくお願いいたします。

この『保健だより』でみなさんが元気で過ごすために知ってほしい情報をたくさんお届けします。ぜひ、読んでくださいね♡



健康診断の結果から生活をふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこぎざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

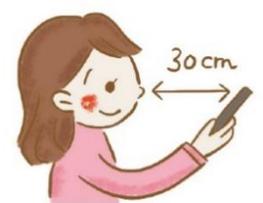
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



昨年度の健康診断の結果から、低学年からの視力低下児童の増加、虫歯の原因となる歯垢付着児童の増加など、課題がみられました。そこで、今年度は、

★視力低下予防のための目の体操

★給食後の歯磨き

に力を入れて取り組みます。みんな頑張ってくださいね！

