

ほけんだより 4月

笛南中保健だより No.1
2022年4月7日

入学、進級おめでとうございます！

4月6日の入学式で元気な1年生を迎え、笛南中の新学期がスタートしました。新しい環境に慣れて、自分なりのペースがつかめるまでは、心も体も少し不安定になりがちです。そんな時こそ、睡眠・食事など生活リズムを整えて過ごせるといいですね。

<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいたいどうぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>きょうの、 NG かえて〜</p> <p>継続的な手当てではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>Sorry</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>いいですかあ?</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

保護者のみなさまへ

1年生は6日（入学式）に、2、3年生は7日（始業式）に保健関係の書類を渡しました。一人ひとりクリアポケットに入っていますので、お手数ですが確認していただき、提出する書類は期日までに、入っていたクリアポケットに入れてご提出ください。たくさんあって申し訳ありませんが、お子さまの普段の健康状態について、一緒に確認しながら正確にご記入ください。

- ★「保健調査票」「結核健康診断問診票」(両面) → 全校 **保健調査票には保護者印を忘れずに**
- ★「独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度への加入について」 → 1年生のみ
- ★「心臓検診調査票」 → 1年生のみ
- ★「修学旅行事前健康調査」 → 3年生のみ
- ★「宿泊学習事前健康調査」 → 1年生のみ

提出日は、11日です！
忘れずに提出してください。

明日4月8日（金）は、発育測定・視力検査 です！

- ★服装は、夏の体育着です。（寒い場合は冬の体育着を用意してください。）
- ★授業中メガネをかけている人は、メガネを忘れずに持ってきてください。

身長のはかり方

●柱の真ん中からだの中心が合うように立ち、柱に背中・おしり・両足のかかとをつけます。あごは引いて、まっすぐ前を見ます。



柱に背中・おしり・両足のかかとをつける

女子は注意！

髪の毛を結ぶときは、頭の上や後ろにこないようにしましょう。身長が正しく測れません。

体重のはかり方

●体重計の真ん中に静かに乗ります。先生が目盛りを読むので、動かないようにします。

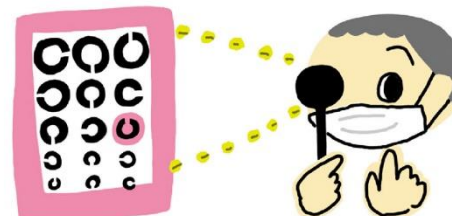


体重計には静かに乗り、動かない

視力検査の受け方

- ①正しい位置に立ちます。
 - ②左目を遮眼器でかくして右目の検査をします。
 - ③右目を遮眼器でかくして左目の検査をします。
- ※かくしている目は、開けておきます。

- ★メガネをかけている人は、メガネをかけた視力を測ります。
- ★コンタクトレンズを使用している人は、検査前に「コンタクト」と言ってください。
- ★視力表から5m離れて検査します。



視力検査は片方ずつ検査をします

- 検査はA・B・C・Dで行います。
- A：視力1.0以上
 - B：視力0.7～0.9
 - C：視力0.6～0.3
 - D：視力0.2以下



養護教諭の渡邊歩美（わたなべ あゆみ）です。みなさんが元気に登校し、安全で楽しい学校生活が送れるよう、サポートします。1年間よろしくお願ひします。

保健だよりでは、健康に関する情報のほか、保健室から見た子ども達の様子、学校生活の様子も紹介していきます。教室やご家庭で話題にしていただけたらありがたいです。

保護者の皆様も、どうぞお気軽にお立ち寄りください。