



# すくすく

平成26年4月7日

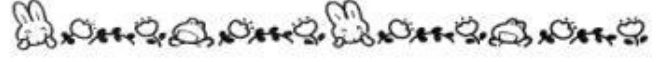
昭島市立つつしが丘南小学校 保健室 No.1

ほけんもくひょう

○ 正しい姿勢を心がけよう！

## ご入学・ご進級おめでとうございます

桜の花も咲き、春の訪れとともに新学期がスタートしました。  
新しい学年、新しい先生、新入生・・・学校中に新鮮な空気があふれています。  
さあ、今年一年間、健康で元気に過ごしましょう。



こんなとき、保健室へ来てください。

けがや体のくあいが悪いとき

「いつから、どこが、何で、  
どんなふうに」けがしたか、  
はっきりと話してください。



自分の体を知りたいとき

自分の身長や体重などを測っ  
てみたいとき、休み時間に来  
てください。



心や体の勉強をしたいとき

保健室には体についての本が  
あります。また、みなさんの  
質問にもお答えします。



話がしたいとき

悩みがある、悲しい、うれしい、  
感動した、おもしろい。そんな  
ときに気軽に話しに来てください。



保健室にはこんなものがあります。

●ばんそうこう、消毒薬、ほうたい、体温計

けがをしたときや、気分が悪く  
なったとき、応急手当てをします。



●ベッド

体のくあいが悪くなった人が  
やす  
休むためのものです。



●身長計・体重計・視力表

体のようすを知りたいときに使え  
ます。



●健康や体の本

みんなの本なので、大切にね。



保健室利用についての約束を守りましょう。

① 休み時間に利用しよう

（授業に遅れそうなときは  
次の授業の先生に断る。）



② ノックとあいさつを  
して、自分の用件を  
はっきり言おう



③ 先生の指示を守ろう

（勝手にベッドにねころんだり、  
薬品や器具にさわってはいけま  
せん。）



④ 保健室に先生がいない  
ときは職員室の先生へ  
申し出る



朝ごはんをきちんと食べて、ステキな一日を送りましょう。



食欲はちゃんと  
ありますか？



表情はいきいきと  
していますか？



楽しくおしゃべり  
していますか？

毎日の健康習慣です。五つの約束を毎日続けましょう。



はやね はやお  
早寝、早起き



しっかり朝ごはん



食べたら歯みがき



きちんとトイレ



かえ帰ったら、すぐ  
うがいと手洗い

健康診断が始まります！  
受ける前に準備をしておこう！



お風呂に入ったら体をていねいにあらいましょう。かみの毛もしっかりあらいましょう。



聴力検査、耳鼻科検診、歯科検診があります。耳のそうじと歯みがきをしておきましょう。



検査を受ける前には必ずトイレをすませておきましょう。

定期健康診断の日程

検診項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	杉の子
発育測定 (身長・体重・座高)	4月15日(火)						
内科検診	4月23日(水)	4月23日(水)	4月23日(水)	4月22日(火)	4月22日(火)	4月22日(火)	4月22日(火)
結核検診(問診)							
視力検査	5月9日(金)	5月7日(水)	5月9日(金)	5月7日(水)	5月9日(金)	5月7日(水)	5月8日(木)
眼科検診	5月29日(木)						
聴力検査	5月15日(木)	5月15日(木)	5月16日(金)		5月16日(金)		5月16日(金)
耳鼻科検診	5月23日(金)						
歯科検診	5月27日(火)						
心電図検診	4月24日(木)	△	△	△	△	△	4月24日(木) 1年
尿検査	4月11日(金)			予備日4月14日(月) 15日			
寄生虫卵検査 (糞虫卵)	4月17日(木)						4月17日(木) 123年

## お知らせ 1

### 毎日の衛生習慣①



給食後の歯みがきをおこないます。  
毎日、歯ブラシを持ってきましょう。

毎日、きれいな歯で、さわやかに生活しましょう！

### 毎日の衛生習慣②



手洗いは毎日の生活の中で  
とても大切な清潔習慣です。



毎日清潔なハンカチを持つようにしましょう！

## お知らせ 2

### 【保健関係書類を配布します】

#### ①「児童保健調査票」 4月9日（水）提出です。（全校児童対象）

- ・2～6年生の保護者の方へ；昨年までの緊急連絡票と保健調査票が一つになりました。保健調査票をお返しします。内容を参考に記入ください。緊急連絡票については後日返却いたします。）
- ・記入例を参考に詳しく記入ください。
- ・緊急連絡先に今後変更が生じた場合には、早急に学校までご連絡ください。



#### ②「結核検診についてのお知らせ」（結核検診問診票） 4月9日（水）提出です。（全校児童対象）

- ・結核の一次検診が全校児童対象のアンケート形式となっております。結核検診問診票へ必要事項をご記入の上ご提出下さい。
- ・日本語以外の問診票が必要な方は、担任までお申し出ください。

#### ③「欠席・遅刻 届け」（5枚配布）

- ・欠席・遅刻をされる時は、当日の朝、学校へ届けてください。
- ・なお、用紙が不足した場合は、担任までお申し出ください。
- ・学校ホームページでダウンロードすることもできます。



#### ④「心臓検診問診票」 4月9日（水）提出です。（1年生児童のみ対象）

- ・1年生は「心臓検診」（心電図検査）を行いますので、事前調査を行います。