

4がっ ぽけんだよい

貝塚市立二色小学校

保健室

2012年4月



あた ねんせい あたら がくねん
新しい1年生をむかえ、新しい学年がはじまりました。

どの子も新しいクラスが「楽しいクラスだったらいいなあ」とおもいますよね。

でも、最初から楽しいクラスなんてありません。楽しいクラスにするのも、楽しい仲間がいっぱいにするのも、あなたたちひとりひとりの気持ちと努力が大切です。

少し勇気を出して自分から声をかけてみましょう。きっとすてきな友だちができますよ。

保護者の方へ

けんこうしんだん はいふしよるい
(健康診断・配布書類について)

定期健康診断について(全学年)

- 裏面に日程をのせています。日程上の都合で変更になる場合もありますのでご了承ください。
- 内科検診、歯科検診、眼科検診(1年生と2~6年の抽出)、耳鼻科検診(1年生と3、5年の抽出)は、学校医の先生が検診していただきますので当日のみです。欠席しないようにお願いします。また、やむをえず欠席する場合は、各自ご家庭で検診をうけてくださいますようお願いいたします。

出席停止について(全学年)

- 別紙参照してください。1年間大切に家庭で保存しておいてください。
- 新聞等で報道されていますので、すでにご存じの方もいると思いますが、インフルエンザの出席停止期間の見直しがされています。まだ法改正されていませんので、それまでは従来通りの解熱後2日出席停止とします。法改正され次第、お知らせします。

日本スポーツ振興センターについて(全学年)

- 別紙参照してください。共済掛け金のうち、個人負担分の460円は後日、学校納入金として引き落とされます。

緊急連絡票について(全学年)

- 緊急時に使います。年度途中で緊急連絡先が変わった場合は、必ず担任まで連絡してください。1年間使います。

保健調査票について(全学年)

- 学校での健康管理の参考にします。緊急連絡票と重複しますがよろしくお願いします。6年間の使用です。2~6年生の人は、書き加えてください。

結核健康診断について(全学年)

- 別紙参照してください。記入もれが多いのでご確認ください。

心臓病調査票について(1年)

- 記入もれが多いのでご確認ください



※緊急連絡票、保健調査票、結核健康診断問診票、心臓病調査票(1年のみ)は、封筒に入れ、1年生は9日(月)、2~6年生は11日(水)までに担任に提出してください。

《学校医の先生方を紹介します》

- 内科 直 克則 先生
- 歯科 衣川 修 先生
- 耳鼻科 小池 薫 先生
- 眼科 岩崎 弘充 先生
- 薬剤師 赤坂 啓子 先生

(今年度から眼科の先生が変わりました)



ようしくお願いします。

今年度も引き続き、北林が保健室の担当をします。お子様の健やかな成長をお手伝いしていけたらと思っています。

何かと至らない点があるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



みんなのほけんしつ☆だから… ☆こんなふうにご利用してね!

～ほけんしつを使うときのやくそく～

1. ほけんしつにくるときは、できるだけ担任の先生に言ってからきましょう。
2. ほけんしつは、病気やけがの人がいます。しずかにしましょう。
「しつれいします」と言って、入ってきてくれるとうれしいです。
3. ほけんしつの机やたななどは、勝手にあけてはいけません。
ほけんしつの物を使うときは、先生に声をかけてください。
4. どちらやすなでよごれているけがは、自分でできずくちをきれいにあらって
から、ほけんしつにきてくれるとうれしいです。



うれしいこと

4月12日(木)、3、4年生の内科検診がありました。その時、内科校医の置先生が「今日はとてもしずかだったので、スムーズに検診がすすみました。とても助かりました。」とほめてくださいました。今までの中で一番しずかで、一番スムーズだったんじゃないかな、とまでおっしゃってくださいました。

二色小学校のみなさんのいいところをほめていただくのは、とてもうれしいことです。

健康診断はまだまだ続きます。

これからもスムーズにすすむ

ように、ご協力をお願いします。



『けんこうしんだんは にんじやになったつもりでうけよう!!』 (1～3年生の三測定の時にお話しました。)

にんぼう その1 チャンスがくるのを じっとまつべし!

まえの人のしておることを、よく見ておくのじゃ! そして、自分のばんがくるまで、しずかにまつのじゃ!
名前をよばれたら、「はい」とへんじするのじゃぞ!

にんぼう その2 ぬきあし さしあし しのびあし

けんこうしんだんをしているとき、ろうかはしずかにとおるのじゃ!
お医者さんのお話や、小さなしんぞうの音が聞こえなくなってしまうからじゃ!



にんぼう その3 いただきものは ありがたく・・・

けんこうしんだんの結果が書かれたおたよりや、「健康の記録」をもらったら、
大切に持って帰って、おうちの人にみてもらうのじゃ! ランドセルの中^{なか}にねむらせておかぬようにな!

もっと背を高くするには、 どうすればいいの?



からだを形づくっているのは、おもに骨と筋肉。背を高くするには、まず、からだの芯の部分である骨を成長させなければなりません。
簡単にいうと、骨が伸びれば、背も高くなるということです。

もっと大きくなりたい あなたへ

新学期 スタート!!

新学期スタートと同時に、健康診断が始まりました。
みなさんがいちばん興味を持っているのは、なんといっても身体計測ではないでしょうか。
今日は、もっと大きくなりたいと思っているあなたに、ぜひ聞いてほしい話をします。

ぐんぐん大きくなるために 大切な3つ

「食事」「運動」「すいみん」

★バランスのよい食事

★毎日しっかり体を動かす

★夜はしっかり寝る

この3つは、毎日元気に過ごすために、とても大切です。

骨を伸ばすためには、 材料が必要です。



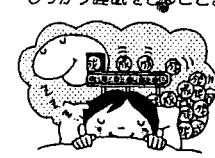
つまり、食事です。骨の材料であるたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどをバランスよくとることで、じょうぶな骨に育ちます。せっかく長く伸びても、弱い骨では困りますからね。

必要なことがもう1つ、 それは、運動です。



骨は、刺激を受けると成長しやすくなる特徴が。からだを動かすと骨を成長させる細胞の働きが活発になって、骨が生まれ変わり長く伸びていくのです。歩いたり、階段をのぼったり、活発に遊んだりするだけでもよいのです。

もう1つ、大切なことは、 しっかり睡眠をとること。



骨を伸ばし、筋肉を育てる「成長ホルモン」は、寝ている間にたくさん作られます。昔から「寝る子は育つ」といわれるように、医学的に見ても正しいですね。

見た目は、あなたの「一面」、 すべてではないと気づくこと。



身長は、とても大切なこととお話しします。みなさんは、からだの成長とともに、心も大きく成長する時期です。みなさんには、背の高さや見た目だけでなく、中身を大切にする、大きな心を育ててほしいと思っています。