

保健だより

おうちの人といっしょによみましょう

# はつらつ

## 4月

気仙沼市立唐桑小学校  
No. 1  
平成29年4月11日

4月の  
保健目標

自分の  
からだを  
よく知ろう

いよいよ新年度がスタートしました。新学期は緊張や環境の変化から心身ともに疲れがたまりやすい時期です。早寝、早起き、朝ごはんの規則正しい生活習慣を心がけ、翌日に疲れが残らないようにご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



## 栄養・休養・運動で、健康な毎日を送りましょう。

### 栄養

バランスよく、好ききらいせず食べよう。



### 休養

早寝・早起きで、たっぷり睡眠をとろう。



### 運動

外で元気に運動しよう。



## 校医先生の紹介

みなさんの健康管理をしていただきます。

内科校医 : 菊地 淳一先生(小野医院)

眼科校医 : 安海 清先生(気仙沼市立病院)

歯科校医 : 佐藤 晶先生(佐藤歯科医院)

管理薬剤師 : 佐藤 明広先生(みなと薬局)

\*耳鼻科は昨年度から市内全ての学校で、東北大学附属病院の医師に検診をしていただいております。

## 保健室はこんなところです。心と体のこと何でもどうぞ。

今年度から、保健室は、養護教諭三浦ひろ子が担当します。気仙沼中学校から転勤してきました。以前、旧校舎の唐桑小学校で5年間お世話になりました。新しい校舎とかわいらしい児童の皆さんにわくわくしています。保健だより「はつらつ」の名前のとおり、みなさんが元気はつらつでいられるようお手伝いしていきたいと思ひます。保健室と保健だより「はつらつ」をよろしくお願ひします。何かありましたら、気軽に保健室へお声掛けください。



ほけんしつです!

★けがの手当てをします。



★体のくあい

がわるいとき、熱を測ったり、ベッドで休めます。

(1時間休んで治らないときは早退)



★心配なことがあるとき、どうすればよいか、いっしょに考えましょう。



\*先生に教えてね\*



○なるべく、休み時間に担任の先生に話してから来てくださいね。

# 健康診断ってどんな 検査をするのかな？

## 身体測定

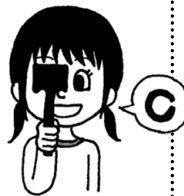
身長・体重を測って成長の様子を調べます。



○当日、髪の毛は横で結んでください。

## 視力検査

どのくらいものが見えているか調べます。



## 聴力検査

聞こえにくい音がないか調べます



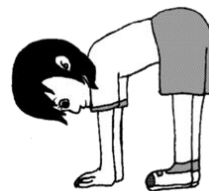
## 内科検診

心臓や肺、栄養状態など、全身の様子を診てもらいます



## 運動器検診

脊柱や手足の骨、関節、筋肉などに異常や障害がないか調べてもらいます。



## 歯科検診

歯と口の中の健康状態を診てもらいます。



○朝にしっかり歯みがきをしてきましょう。

## 心電図検査

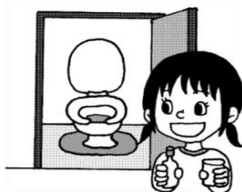
○1年生のみ検査します。

心臓の動きや様子におかしなところがないか調べます。



## 尿検査

おしっこを作る腎臓の働きに異常がないか調べます。



## 耳鼻科検診

耳・鼻・のどに異常がないか診てもらいます



○1・3・5年生のみ検査します。

## 眼科検診

目に病気がないかどうか調べてもらいます。



○検診日程については、別に配付しているプリントをご覧ください。