

ほけんだより

4月

利府町立しらかし台小学校 保健室

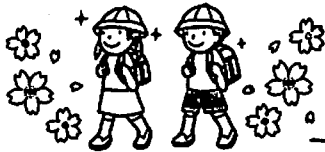
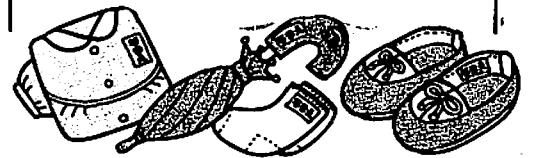
平成23年4月22日

ようやく新学期がスタートしました。新しいことがいっぱい、さらに環境の変化も加わり、緊張して思っているより疲れていることが多いものです。

ご家庭では短くてもホッとできる時間を大切にしてくださいと思います。そして、夜は早く寝かせて生活リズムを整えていきましょう。

今月の保健目標

身だしなみを整えよう

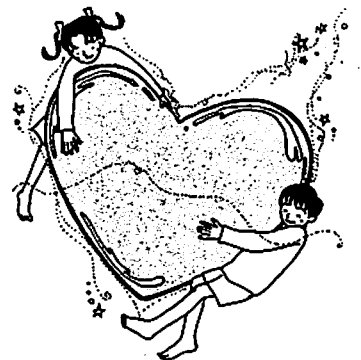


子どもたちが安心できるように

心の傷を受けた後の子どもたちは、不眠、食欲不振、頭痛、下痢などの身体症状のほか、赤ちゃん返りなどの退行現象や、おびえる、悪夢を見る、いらいらする、集中力が低下して学業不振になるなどの症状が現れます。

このような時は、身近な大人の適切な対応で、子どもたちの心の傷を癒すことができます。

- 必要以上に地震や津波の映像を見せないようにしてください。
- 「今は安全だよ」と伝えてあげることが大事です。
- 何度でも子どもの話に耳を傾けてください。
- 楽しみにしていることは続けさせてあげてください。
- 十分なスキンシップを。
- 普段の普通の生活を大切に。(食事・遊び・学習・休息・睡眠)
- お手伝いなど一緒に過ごす時間を大切にしましょう。










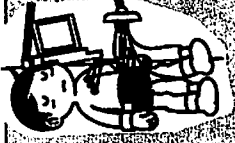
知らず知らずのうちに頑張りすぎて体調を崩さないように。

～大人自身の心のケアも忘れずに～



けんこうしんだんカレンダー

発育・視力測定が終わった学年から、「健康カード」を家庭にお渡しします。保護者記入の欄に記入をして、学校に提出してください。裏面のハンコは7月をお願いします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
いよいよ新学期がスタート!				21 始業式	22 入学式	23
24 	25 発育・視力測定 (6年) 	26 発育・視力測定 (5年) 	27 発育・視力測定 (4年) 	28 発育・視力測定 (3年) 心臓病問診票配付(4年生)	29 昭和の日	30
5月1日	2 発育測定(2年) 家庭訪問 (13日まで)	3 憲法記念日	4 休日	5 こどもの日	6 ぎょう虫卵検査配付 (1・2・3年)	7朝:ぎょう虫 
8朝:ぎょう虫 	9朝:ぎょう虫 発育・視力測定 (かしの実・まのぼせ)	10朝:ぎょう虫 発育測定(1年) 心臓病検診問診票 締切(4年生)	11 視力検査(2年) 尿検査容器配布	12 朝:尿検査 尿検査提出 ぎょう虫検査最終提出日 視力検査(1年) 	13 心臓病検診 (4年・1年生一部) 貧血検査(5・6年)	14 

ぎょう虫卵検査が2回終わった人は、学校に提出