

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25年4月8日・9日

入学・進級おめでとうございます。

春はたくさんのお出会の季節です。どんな出会いがあるのかドキドキ・ワクワクしますね。

新しい学校、新しい学年、新しい友達。新しくなれば、うれしいし、気持ちもいけれど、少しとまどうこともあります。緊張もします。こんな時期は心が不安定で、生活も乱れやすいものです。

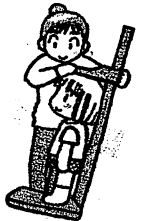
できるだけ早く寝るようにして、睡眠を十分にとり、その日の疲れを次の日に残さないよう、心がけてください。

今月の保健目標

身だしなみを整えよう



春といえば健康診断



学校における健康診断には、「成長の状況を把握すること」「潜在する疾病を早期に発見し、適切な措置を講ずること」「生涯の健康のための教育」などの目的があります。

4月は、身長・体重・座高・視力測定とぎょう虫卵検査（1・2・3年のみ）があります。

測定結果は、健康カードに記録し、お渡しいたします。

視力測定は、1.0の視力が見えなかった場合にお知らせします。眼科受診をお願いいたします。

！！健康診断・計測日の注意！！

- ◆体操服・メガネ（必要な人）など忘れずに！
- ◆髪型に気をつけて！身体計測の時は横で結ぶ。



視力が下がっていたら…

目の使いすぎと見るものが近すぎるのは、あまりよくありません。

こんなことに注意しましょう



本やパソコンの画面からは30cm以上、テレビの画面からは2m以上はなれる。



暗がりの中で、勉強や読書をしない。



ゲームやパソコンは、1時間以上続けず。

♥ときどき遠くを見たり、まぶたを閉じたりして、目を休ませましょう。



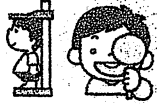
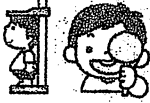
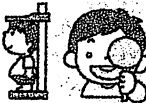
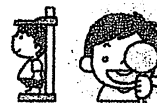
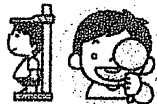




よつこきょうりやまもと のりこ
養護教諭の山本 訓子です

みなさんの成長と健康を守るお手伝いをします。1年間、よろしくお願ひいたします。





健康診断カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
8  始業式	9  入学式	10	11	12 発育・視力  6年	13	14
15  5年	16 (職員レントゲン)	17  4年	18  3年	19  2年	20 学習参観日	21
22 ふりかえ休業日	23  かし・なの	24  1年	25  1年	26  ぎょう虫検査配付 (1・2・3年生)	27 プラス 心臓病検診問診票配付(4年生) 結核健診問診票配付(全員)	28
29 昭和の日	30	5月 1	2  歯科検診	3 憲法記念日	4	5