

保健だより

自分のからだを知ろう

平成29年4月10日
相馬支援学校保健室
NO1

春休みはどんなふうにすごしましたか？
いよいよ新しい学期のはじまりです。
相馬養護学校も4月から相馬支援学校に名前が変わり、
新しいスタートです。
新しい先生やお友だちとの出会いもあると思います。
みなさん、それぞれに1年間の目標を決めて、がんば
ってほしいと思います。
そのためには、健康が一番！「早寝早起き朝ごはん」
で元気に学校生活を楽しくしてください。



4月の保健目標は「自分のからだを知ろう」です。

健康診断は、みなさんのからだの状態を知るための大切な検査です。

自分のための検査ですから、いやがらずに受けてくださいね。

《4月の予定》

月日	項目	対象
4月12日(水)	身体計測 (身長・体重)	高等部
4月13日(木)		中学部
4月20日(木)		小学部
4月20日(木)	胸部X線検査(結核検診)	高等部1年生

身体計測の時の服装は運動着の半ソデ、短パンになります。準備を忘れないようにしてください。

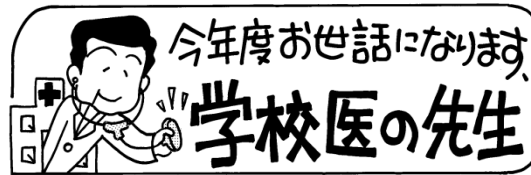


健康診断の 前の日の約束

健康診断の前日は、お風呂に入ってからだを清潔にしておきましょう。目的に合わせて耳をそうじしたり歯みがきをていねいにしたり... つめもきちんと切っておきましょう。

そして体調を整えるために早く寝るようにしましょう。

☆☆



- 内科：山口英夫先生 (山口小児科医院)
- 歯科：菅野明彦先生 (菅野歯科医院)
- 薬剤師：舘岡久美子先生 (かくまる薬局)
- 精神科：島田均先生 (雲雀ヶ丘病院)
- 眼科：森安麗子先生 (相双眼科医院)
- 耳鼻科：若盛和雄先生 (若盛耳鼻咽喉科医院)

養護教諭の

永岡富紀子(ながおか ふきこ) です

関根 葵(せきね あおい)

よろしく お願いします



1年間、がんばってほしいこと

保健室からみなさんに、今年がんばってほしいことを4つお願いします。

健康な生活のキーワード

- 起きる** ...自分で起きられるように 
- はみがき** ...すみずみまでしっかりと 
- ごはん** ...好き嫌いを減らすように 
- トイレ** ...毎日できるリズムづくりを 
- 運動** ...睡眠や食欲にも影響が
- お風呂** ...毎日入って清潔に 
- 寝る** ...時間を決めて早めに

あいさつやお礼の言葉は大きな声でしっかりと!

- おはようございます
- こんにちは
- お願いします
- ありがとう
- いただきます
- ごちそうさま
- さようなら
- また明日
- こんばんは
- おやすみなさい

心がスッキリするよ!

身だしなみを整えよう

毎朝、でかけるまえに鏡をみてチェック!!
さわやかな気持ちで一日をスタートさせましょう。



顔を洗う
目やにも
チェック



歯みがき
お口のに
おいもチ
ェック



**かみをと
かす**
寝ぐせのチ
ェック

食事と運動で肥満予防

身体計測で肥満度が20%以上の人は
こんなことに気をつけてみましょう。

あさ 1日
よる 3食

**間食は
がまん!**

ゆっくりよくかんで食べる

...21. 22. 23 ... 24. 25. 26...

もぐもぐも ぐもぐもぐ

ひと口 30回

運動の習慣をつける

まずは 食事の 後片づけ

家族も 大助かり!