

保健だより



じぶん 自分のからだを知ろう

平成30年4月17日

相馬支援学校保健室

NO 1

入学、進級おめでとうございます。

新学期がはじまって1週間あまりたちますが、みなさん、学校生活にはなれましたか？

4月の保健目ひょうは、「自分のからだを知ろう」です。

これから、みなさんのからだに悪いところはないか、どれくらい成長しているかなどを「健康診断」で調べていきます。

みなさんが、毎日元気に生活するために、自分のからだを知ることがとても大切です。6月まで、いろいろな検査をしていきますが、自分のための検査なので、しっかり受けましょう。



今年度、お世話になる校医の先生を紹介します。

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：佐藤 悟先生	
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)

けんこうしんだん 健康診断を受けるときは

ふくそう かみがた き
服装や髪形に気をつける



しんちよう はか あたま うえ かみ ととの
身長を測るときは、頭の上の髪を整えよう

ま さいだ
待っている間はおしゃべりしない

せんせい こえ
先生の声や
ちい からだ
小さな体と
おと き
音が聞き取
れなくなり
ます



からだ とち
体のことで友だちをからかわない



のそいたり、しつこく聞いたりしない

ていしつぶつ わす
提出物を忘れない

にようけん さ ちよう さりよう けつ が
尿検査、調査票、結果が
あと さいていしつ
わかった後の再提出も
わす
忘れずに





ことしいちねん 今年一年、がんばってほしいこと

今年も保健室から4つのお願いをします。ぜんぶ守るのは、少したいへんかもしれないけれど、どれも大事なことばかりです。4つのお願いが守れたら、みなさん、1年間、元気に過ごすことができると思います。もう、できていることもあると思います。まだ、できていないなと思うところから、がんばってみましょう。

からだを清潔にして、身だしなみに気をつけよう

- ☆顔を洗ったら、目やにがついていないかも確認しよう。
- ☆1日3回、歯をみがこう。
特に、寝る前の歯みがきは忘れずに。
- ☆できるだけ毎日お風呂に入り、下着もとりかえよう。
- ☆少なくとも、週に2回は洗髪し、髪は毎日とかしましよう。
- ☆食事の前、トイレのあと、外から帰ったら石けんでしっかり手を洗い、うがいをしよう。



きそく正しい食生活の習慣を身につけよう

- ☆朝ごはんは一日の元気のもと。
- ☆食べ物はよくかんで。ゆっくり食べよう。(早食いは肥満のもと)
- ☆できるだけ、好き嫌いをなく食べられるようになろう
- ☆おやつは100kcalまで。甘いものの取りすぎに注意しよう。
- ☆食事のマナーをまもろう



早寝、早起きの習慣を身につけよう

- ☆疲れをためないように、最低8時間は寝るようにしよう
- ☆10時には寝て、朝6時~7時には起きるようにしよう。

あいさつを大事にしよう

「おはよう」「こんにちは」
「ありがとう」「ごめんなさい」
「さようなら」

- ☆自分から元気にあいさつできるようにしよう。
- ☆あいさつするときには、大きな声で元気よく。笑顔も忘れずに。