

長岡小学校のみなさん入学・進級おめでとうございます。新しい教室と新しい先生にわくわくドキドキ不安もいっぱいかもしれませんが、けがをしたときや体調が悪いときだけでなく、なんとなくモヤモヤする時や健康について知りたい時は放課に保健室に来てみてください。一緒にお話をしたり、考えたりしましょう。

保健室は、どんなところ？

★ けがをした



★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ ぐあいが悪くなった



★ からだやころ、健康について知りたい

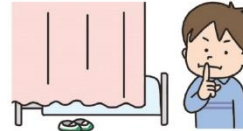


おぼえてね！保健室のやくそく

★ けがや病気で来るときはなるべく担任の先生に言う



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ ものを使う・かりるときはひと声かけて

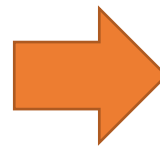


自分の平熱知っていますか？

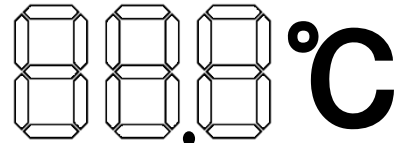
平熱とは体が健康で、落ち着いている時の体温のことです。平熱は一人一人違います。35度くらいの低い人もいれば、37度くらいの高い人もいます。自分の平熱を知っていると、体調が悪い時に、いつもより熱が高いのか低いのかわかりやすくなります。体温計で体温を測って平熱を調べてみよう！

正しい体温の測り方

- ① 体温計の電源を入れます
- ② 銀色の先のところが脇の真ん中に当たるようにします。
- ③ 脇で体温計を挟んで反対の手で腕を軽く押さえます。
- ④ ピピピッと音が鳴ったら取り出して温度を確認しましょう。



私の平熱は・・・？



清潔検査をします！！

今年度も健康に過ごせるように保健・美化委員会で清潔検査をします。

毎週木曜日にチェックをするので、ハンカチとティッシュを忘れずに持って来ましょう。

また、今年からは新しく、爪のチェックもします。爪が長いと爪の間に汚れがたまりやすくなってしまったり、長い爪で自分や友達にけがをさせてしまったりすることがあります。短く切ってみんなで気持ちよく生活できるようにしましょう！

健康診断が始まります！

健康診断は自分の体について知ることのできるよい機会です。正しく検査をするためにいつどんな検査があるのか知って、準備をしましょう。



身体測定・・・背の高さと体の重さを測ります。

4月10日（水）・11日（木） ※体操服を忘れずに！ポニーテールは×

聴力検査・・・耳がよく聞こえているか検査します。

4月15日（月） ※1・2・3・5年生のみ



尿検査・・・おしっこから病気がないか調べます。

4月18日（木） ※朝起きてすぐのおしっこを調べます

内科検診・運動器検診・・・心臓の働きや骨について検査します。

4月19日（金） ※体操服を忘れずに！

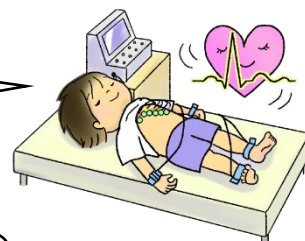


視力検査・・・目がどれくらい見えているか検査します。

5月1日（水）・2日（木） ※めがねを持っている人は忘れず持ってこよう

心電図検査・・・機械を使って心臓の動きがよいか調べます。

5月9日（木） ※1・4年生のみ。体操服を忘れずに！



歯科検診・・・虫歯がないか、よく磨けているか調べます。

5月16日（木） ※朝ご飯を食べた後しっかり歯磨きをしてこよう

耳鼻眼科検診・・・耳・鼻・喉・目に病気がないか調べます。

5月24日（金） ※1年生のみ。あっかんべができるよう練習しよう



おうちのかたへ



新1年生の保護者様、初めまして。養護教諭（保健室の先生）の伊藤里奈と申します。子供たちの力になれるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

入学式・始業式の日にたくさんの保健関係書類をお渡ししました。年度始めで保護者の皆様もお忙しい時期かと思いますが、1年間過ごすなかで重要な書類ばかりになります。提出期限は4月9日（火）ですので早めにご確認ください。よろしくお願いいたします。