

☆ 保健だより ☆

令和5年4月11日 第1号
南城市立大里北小学校

自分の力を発揮するために、「毎日の健康チェック」が大切です♪



新学期がはじまりました！入学、進級した皆さんの姿から、ワクワクしている様子、緊張や不安な表情、お兄さんやお姉さんになったという自覚が見られます。何よりも、元気に登校する大北っ子の姿が見られる

養護教諭の新垣磯枝と申します。今年度も、大北っ子の心と体の健康づくりのために、保護者の皆様と力を合わせて取り組んでいけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



保健室って何をするとところ??

①具合が悪いときに様子をみます。



②学校でケガをしたとき手当をします。



※ケガは、その時に適切な手当をすることが重要です。学校外でケガをした時は、ご家庭で手当をお願いします

③心や体のことで、相談したいときに保健室でお話することもできます。



④体や心について知りたいときに学ぶことができます。



夜ふかししていませんか？



新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていますか？

- 夜ふかしをすると…**
- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
 - 勉強やスポーツに集中しにくくなる
 - 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
 - イライラしたり、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



気になることがあるときは…!



お子さんの様子で少しでも気になることがあるときは、ぜひ「具体的に」伝えてください。

いつもと違うところは？

- 朝、検温したら〇℃だった
- いつもは〇〇だけど、今日は〇〇だった

おうちでの様子は？

- 朝から機嫌がわるく、登園をしづっていた
- いつもより強く叱ってしまい、落ち込んでいた

連絡先は？

- 当日、すぐに対応可能な連絡先

特に登録している緊急連絡先と

違う場合は必ず伝えてください



。保護者の皆様へ。

- ◇保健関係調査物の提出日が、**4月10・11日**となっています。（※保健関係調査物は、3月に全児童へ配布しています。）
- 子ども達の健康管理のために重要な調査物となっていますので、提出忘れのないようご協力よろしくお願い致します。
- ◇今年度から「給食後の歯みがき」を開始します！（※1年生は、GW明けから開始します。）

ご家庭で①歯ブラシ②コップ（プラスチック製）③ハンカチの準備をお願いします。また、毎月第1週の金曜日に歯ブラシとコップを持ち帰らせますので、コップの汚れや破損がないか、歯ブラシの毛が開いていないか、汚れていないか等の点検をお願いします。



健康ってなんだろう？

体の健康

病気やケガなく過ごせること

心の健康

いきいきと自分らしくいられること

生活の健康

友だちや家族といい関係でいること



保健室は、みなさんが「健康」でいられるよう、お手伝いするところ。ケガをしたときだけでなく、困っていること、聞きたいことがあるときも、ぜひ来てくださいね。



★ 定期健康診断はじまります！ ★

「いつも通り」じゃもったいない！

知っておこう 健康診断の目的

知る

学校で勉強したり、
運動したりするときに
支障がないか、調べる

学ぶ

自分の健康に
関心を持って、
健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す
生活習慣はないか考えるなど、健康診断を
有効に活用できるということです。



健康診断

こんなことを 調べます



身長 体重

身体測定

去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

目

眼科検診、視力検査

見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

耳・鼻

耳鼻科検診、聴力検査

聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？

歯

歯科健診

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

心臓 肺

内科検診

からだの中の病気はないかな？

！

内科検診では、ほかにも
目やのどの様子、皮膚の
病気がないか、栄養状態
なども診ています

骨 関節

運動器検診

動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

おしっこ

検尿

おしっこに病気のサインが
隠れていないかな？

！

朝いちばんの
おしっこを
とってください！



健康診断の日程と留意点

項目	対象	実施日	留意点
身体測定	5・6年生	4月12日(水)	体育着着用
	3・4年生	4月13日(木)	体育着着用
	2年生	4月19日(水)	体育着着用
	1年生	4月21日(金)	体育着着用
尿 ぎょう虫検査	全学年	4月17日(月) 4月18日(火)	9:30までに保健室へ 提出！※検査機関回収後 は受け取りできません。
	1～3年		
耳鼻咽喉科健診	全学年	4月20日(木)	
内科健診	2・4年生	4月26日(水)	ゆるめのTシャツを着用 ※ワンピースやつなぎの服 はさける。
	5・6年生	6月7日(水)	
	1・3年生	6月28日(水)	
歯科健診	1・6年生	4月27日(木)	朝食後の歯みがきを 忘れずに！
	2・4年生	5月11日(木)	
	3・5年生	5月18日(木)	
心電図検査	1年生	5月16日(火)	体育着着用
聴力検査	1・2・3・5年生	5月19日(金)	
視力検査	全学年	5月26日(金)	メガネを着用している 児童は忘れずに持参

★大北っ子の健康を支えてくれる学校四師と検査機関を紹介します★

- ★学 校 医： 島袋 智志 先生（大里こどもクリニック）
- ★学校歯科医： 友寄 景淳 先生（トモヨセ歯科）
- ★学校耳鼻科医： 新垣 香太 先生（耳鼻咽喉科かおる医院）
- ★学校薬剤師： 比嘉 綾子 先生
- ★検 査 機 関： 沖縄県健康づくり財団



。保護者の皆様へ。

健診や検査の結果、受診や検査が必要と判断された場合は、早めにお知らせしますので、
内容を確認していただき対応をお願いいたします。また、受診や検査の結果は、学級担任へ
提出していただきますようご協力お願い致します。

