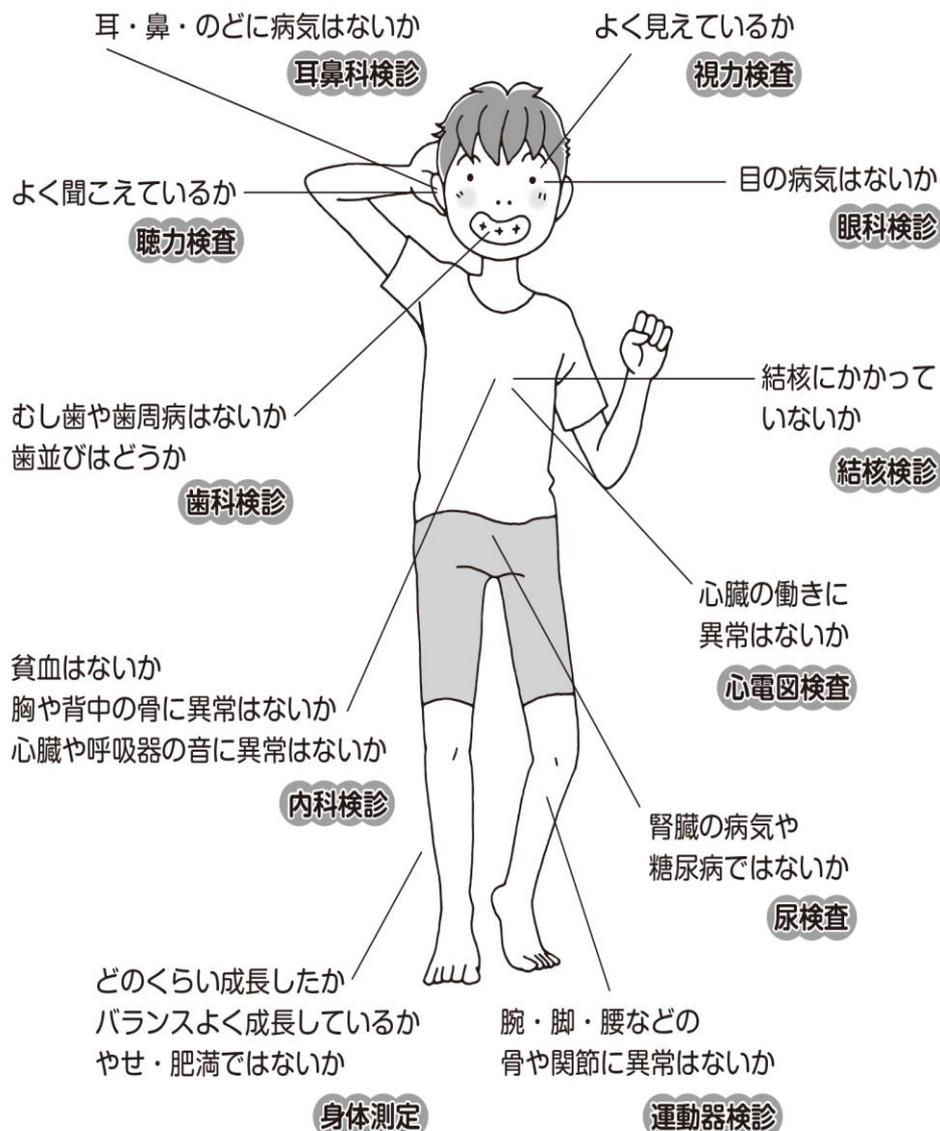


入学・進級おめでとうございます。今年は桜の開花も早く、カラフルな花々が咲きそろい、まさに春爛漫。『今年はこんなことに挑戦しよう！』と張り切っている人も多いと思います。元気に頑張れる秘訣は【早寝・早起き・朝ごはん】。栄養をとってしっかり眠って、いいスタートをきりましょう。

◆全力で学校生活を送るために◆

健康診断ではこんなことを調べます

学校で元気に学習したり運動したりするために行うのが、健康診断です。
新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。



健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。



体がバランスよく、順調に成長しているかを調べます。



自分の体や健康に関心を持つきっかけにしてほしいです。

毎日、朝（登校前）の検温と健康状態の確認をお願いします。



- 寝起きはよかったですか？
- 食欲はありますか？
- 熱っぽくないですか？
- 風邪症状はありませんか？
- その他、調子の悪いところはありませんか？

忘れずに、健康観察シートに記入しましょう！

■■■明日7日(火)は身体計測があります ■■■

測定項目・・・身長・体重・視力・聴力（※聴力のみ1,3年）

準備・持ち物の確認をしよう！

・体操服を持ってくる



※身長体重は、体操服の半袖短パンではかります。寒いから長袖・長ズボンもあるといいです。

・メガネを使う人は持ってくる



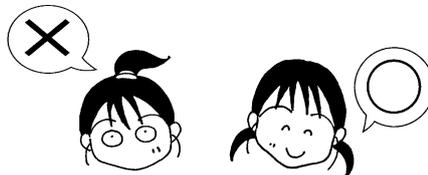
視力検査のため

・耳垢をとって来る



聴力検査のため

・髪の長い人の注意点



身長を正しく測るために、髪の毛を結ぶときは、頭の後ろにこないようにしましょう。

・今日、健康手帳を忘れた人は必ず持ってきましょう

保健室はこんなところです

保健室は、子どもの健康づくりのお手伝いをするところです。

お手伝いの中身は、救急処置や保健指導を通じて

「自分の体と心を知り、自分の体と心を守る」方法を学ぶことです。

◆そのために・・・

- ①自分の体調を自分で振り返ってみよう。
- ②薬に頼らず・・・保健室でできること、できないこと。

学校は病院ではないので、薬を使うことは制限されています。

- ③教えてほしい4つのこと・・・ を教えてください。



養護教諭の道端です。どうぞよろしくお願い致します。