

ほけんだより



令和4年5月10日
七尾市立石崎小学校 保健室
★おうちの人と読んでね



保健目標 体を清潔にしよう!

学校では、毎週火曜日に清潔検査を行い、「ハンカチ・ティッシュを持って来ているか」、「つめは短いか」を調べています。新型コロナウイルス感染症予防のために大切なことは、こまめな手洗いです。手を洗った後、ハンカチがないと困りますね。毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。保護者の皆様は、子どもたちに清潔なハンカチ・ティッシュを持つ習慣がつくように、声かけとチェックをお願いします。また、長い爪は不衛生で、けがの原因にもなります。短く切っておきましょう。



【健康診断について】

健康診断の結果、医師の再検査が必要な場合や、疑いのもたれる場合は『治療勧告用紙』をお渡ししています。お子さまが用紙を持ち帰りましたら、早めに専門医の診察を受け必要な処置をしてください。なお、治療が済みましたら用紙を学校へ提出してください。健康診断の結果などに関して不明な点がありましたら担任または養護教諭(宮崎)までお問い合わせください。



※疑わしいものは全てお知らせしていますので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあると思いますがご了承ください。

視力 眼科	水色の用紙	視力が片目でもB・C・Dの場合 ★眼科検診は5月31日に実施予定
歯科	ピンクの用紙	異常なしの場合も全員配付しました。「むし歯」「要注意乳歯」「歯石」「歯肉炎」など医師の治療が必要な場合は、早めに専門医を受診してください。
聴力 耳鼻科	きみどりの用紙	難聴の疑い ★耳鼻科検診は秋頃に実施
体格	白色の用紙	高身長・低身長・中等度肥満以上の場合
その他	白色の用紙	内科検診や尿検査の結果、受診が必要な場合など ★内科検診(低:5月13日、中:5月17日、高:5月18日) 尿検査は5月12日に実施予定

からだ 心 つかれていませんか?

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事。次々と続くできごとをこなしているうちに、「あっという間に1ヶ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれませんね。ゴールデンウィークが終わって急に... 疲れを感じたり、やる気がでなかつたりするのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれないね。



学校にはスクールカウンセラーの先生(北山 雅実先生)が月に1~2回来校しています。心がモヤモヤするなあ、やる気が起こらないなあ、イライラするなあ、先生やお家の人には話にくいけど、誰かに話を聞いて欲しいなあという人は、スクールカウンセラーの先生とお話するのも1つの方法です。スクールカウンセラーの先生は必ず秘密を守ってくれるので、安心してお話しても大丈夫ですよ。お話したい人は、担任の先生や宮崎先生に声をかけてくださいね。

保護者の方も子育てのこと等、気になることがありましたら気軽にご相談ください。

【スクールカウンセラー 北山先生の1学期の来校日】

5月10日・24日 8:50 ~ 14:50

6月7日・21日 8:50 ~ 14:50

7月5日・19日 8:50 ~ 14:50(19日のみ11:50まで)



どんなふう to 寝るといいのかな?

みんなのからだの中には、『体内時計』といって、目には見えない時計があります。毎日ほぼ同じリズムで生活すると、体内時計がうまくはたらいて心も体も元気にすごすことができます。



毎日おなじ時間に寝よう!

(低学年は9時までに、高学年は10時までに寝よう。)



毎日おなじ時間に起きよう!

(朝6時から6時半までに起きよう。)



毎日おなじ時間にごはんを食べよう!

(朝・昼・晩のごはんが体のリズムをつくるよ。)

学校の日もお休みの日も同じになるようにしましょう。今日だけ特別!と遅くまで起きていると、リズムがこわれてしまいます。「毎日おなじ時間」を意識しましょう。

ここがポイント!

