

#### 30年度 保健囚標

早寝・早起き・朝ごはんで、 元気な富東っ子 -朝ごはんで野菜を食べよう-H30 富士松東小 保健室

がつ ほけんもくひょう じぶん からだ 4月の保健目標 自分の体のようすを知ろう

入学・進級、おめでとうございます。新学期がはじまりました。生活や環境の変化は、心や体が変れて、体調をくずしやすいです。こんなときこそ「早寝・早起き・朝ごはん」で、体調をととのえましょう。

おうちで チェック!

# 



□ 痛いところ(質\*やお だなど)はありません か?



□ 酢噌の複は、よく眠れましたか?また、すっきり、 起きられましたか? □ せきがでたり、熱っ ぽいかんじはありま せんか?

□ 鞘ごはんを しつかり養べ ましたか?

体のだるさはありませんか?



□ なやみや心配なことは ありませんか?



※このほかにも気になることがあったら、おうちの人に伝えましょう。無理をせずに休むことも大切です。また、土曜・日曜日にはゆっくり体を休めて、疲れをとってください。

# 健康診断力レンダー

健康診断は、みなさんの体の病気や 異常、成長の様子をチェックします!

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	そら組
身体計測 視力検査	4月12日(木)	4月11日(水)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月10日(火)	4月9日(月)	4月12日(木)
聴力検査	4月16日(月)	4月13日(金)	4月16日(月)		4月13日(金)		4月12日(木)
内科検診	5月10日(木)	4月18日(水)	5月9日(水)	5月10日(木)	4月18日(水)	5月9日(水)	4月18日(水)
尿検査	5月11日(金)						-
心電図検査	5月11日(金)			5月11日(金)			<u> </u>
眼科検診	6月5日(火)						がいとうがくねん 該当学年に <sup>あんない</sup> 案内します
耳鼻科検診			6月28日(木)				<del>糸</del> 内しま9
歯科検診	5月31日(木)	5月31日(木)	5月31日(木)	6月7日(木)	6月7日(木)	6月7日(木)	5月31日(木)

#### けんこうしんだん じゅんび 健康診断、準備も大事!

### ★箭の日は…

- ・お風呂に入って体を清潔に
- ・覚そうじをしておく

#### ★当日は…

- ・手と足のツメを切っておく
- ・早めに暮て、ゆっくり休む
- ・清潔な衣服、肌着を着てくる・検診をさまたげない髪型に(とめる・結ぶ)





先生にことわって から来ましょう (緊急の場合を除く) 保健室に来た理 由を言葉で伝え てください

休養している人 がいるときは静 かにしてください







室内の器具を使 うときは声をか けてください

読んだ本は、も との場所に戻し てから教室へ

すり傷は、水道 の水で洗ってか ら来ましょう









内 科:杉浦元孝先生

(杉浦医院 東境町)

鈴木一正先生

(さくら中央クリニック 神明町)

科:杉浦裕孝先生

(刈谷セントラル歯科 東境町)

眼 科:谷口智子先生

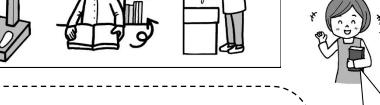
(谷口クリニック 今川町)

耳鼻科:高須昭彦先生

(耳鼻科クリニック高須 井ヶ谷町)

薬剤師:廣瀬美也子先生

(キトー薬局 八幡町)



## フッ化物洗口について

今年度も、毎週木曜日にフッ化物洗口を実施します。 2年生~6年生は、5月10日(木)から開始します。コップ を忘れた子は洗口ができませんので、コップを忘れずに持 たせてください。コップは、毎週金曜日に持ち帰らせます。 また、フッ化物洗口実施の有無の変更がありましたら、連 絡帳にて担任までお知らせください。

1年生は、6月7日(木)から開始します。



杉山佳代子です。 じまうひかしょうがっこう 士松東小学校で お世話になって 3年目です。

からだや健康についての情報を、 このおたよりでお伝えしていきま す。みなさんが健康で元気に学校 せいかっ ぉヾ 生活を送れるように、保健室から サポートしていきます。