



30年度 保健目標

早寝・早起き・朝ごはんで、
元気を富東っ子
-朝ごはんを野菜を食べよう-
H30 富士松東小 保健室

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、心や体が疲れて、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!

あさげんき
朝の元気チェック



痛いところ(頭やお腹など)はありませんか?



昨日の夜は、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?



朝ごはんをしっかりと食べましたか?



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。

健康診断カレンダー

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	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)
視力検査	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)
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)			
眼科検診	6月5日(火)						該当学年に 案内します
耳鼻科検診			6月28日(木)				
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)	

健康診断、準備も大事！

★前の日は…

- ・お風呂に入って体を清潔に
- ・耳そうじをしておく
- ・手と足のツメを切っておく
- ・早めに寝て、ゆっくり休む

★当日は…

- ・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）



保健室をきもちよく利用するための みんなのルール

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

理由

いつ

どこで

どんな具合

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、もとの場所に返してから教室へ

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)
- 歯科：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)



ようごきょうゆ
養護教諭の
すぎやまかよこ
杉山佳代子です。
ふじまつしがししょうがっこう
富士松東小学校で
お世話になって
3年目です。

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。

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生活を送れるように、保健室からサポートしていきます。