

ほけんだより 4月

入学・進級、おめでとうございます。環境が変わる4月は「初めまして」がいっぱいですね。慣れない環境や新しいクラスメイトとの出会いに不安になるかもしれませんが、ちょっとした冒険に出るつもりで、まわりを見てみませんか。

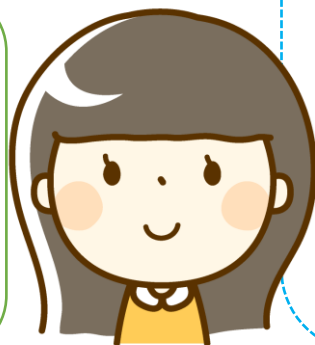
「初めまして」は、新しい自分に出会えるチャンスでもあります。「おはよう」と自分から新しいクラスメイトにあいさつしたり、何か新しいことにチャレンジしたりすると、何かかきと変わるはず。前向きな気持ちで春を迎えて、毎日を楽しみましょう。



日にち	こまめ項目	たいしよ対象	日にち	こまめ項目	たいしよ対象
4/16 (火)			4/17 (水)	けんようかいしゅう び 検尿回収予備日	ぜんがくねん 全学年
4/12 (金)	しんたいけいそく 身体計測	4・6年 (かしの木該当学年)	4/24 (水)	しかけんしん 歯科検診	2・4・6年 かしの木
	しんちよう 身長・体重・ 視力		5/2 (木)	ないかけんしん 内科検診	1・3・5年 かしの木
	しんたいけいそく 身体計測	1・2・3・5年 (かしの木該当学年)	5/9 (木)	ないかけんしん 内科検診	2・4・6年 (1回目の欠席者)
	しんちよう 身長・体重・ 視力・聴力		5/22 (水)	しかけんしん 歯科検診	1・3・5年 (1回目の欠席者)
4/15 (月)	けんようぶつぴんなどはいふ 検尿物品等配布	ぜんがくねん 全学年	5/29 (水)	しんてんずけんさ 心電図検査	1・4年 (かしの木該当学年)

はじめまして！ スクールカウンセラーさん！

出身地：福井市
 住まい：越前市
 好きな教科：
 算数、英語、音楽♪
 今はまっていること：
 アニメやドラマ、
 映画を見ること



みなさん、はじめまして。
 スクールカウンセラーの『向瀬 明香』です。
 毎週水曜日の午前中に活動しています。
 授業や休み時間に校内をまわったり、相談室
 にいたりしているので、気軽に声をかけてくれ
 るとうれしいです。
 5・6月にはクラスの全員面談を行う予定で
 す。みなさんと話が出来ることを楽しみにし
 ています。よろしくお祈いします。

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



- 早起き**
早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。
- 朝ごはん**
朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。
- うんち**
朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

おうちの方へ

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

- 給付の流れ ※治療を始めたら、学校にお知らせください。
- お子さんを通じて『医療等の状況』という用紙をお渡しします。
 - 医療機関に提出し、記入してもらってください(月ごとにまとめて記入されます)。
 - 折り返し学校に提出してください(翌月3日頃までに提出をお願いします)。
 - センターにて審査後、給付金をお渡しするまで2~3ヶ月かかります。時期などにより振興センターの決定が遅くなることもありますが、手続きは行っていますのでお待ちください。

クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？

クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ 1 ○×

身長を測る時は少し上を向く。



眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ 2 ○×

目の動きを見たいので、検査中は目をぐるぐる回しておく。



視力検査

見えにくいかわかるか調べます。

受け方クイズ 3 ○×

裸眼の視力がわかればOK。メガネやコンタクトレンズはいらぬ。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか調べます。

受け方クイズ 4 ○×

耳の中が見えやすいように、前日に耳そうじをしておく。



聴力検査

聞こえにくいかわかるか調べます。

受け方クイズ 5 ○×

聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。



尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。

受け方クイズ 6 ○×

朝一番のおしっこをとる。



内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ 7 ○×

聴診器を使えば音ははっきり聞こえるので、待っている間は話していてもいい。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ 8 ○×

いつもの口の中の状態を知るため、歯みがきをしないで受ける。



運動器検診

体の動きに問題がないか調べます。体にゆがみがないかも確認します。

受け方クイズ 9 ○×

動作ができない時は、無理に動かさない。



答え

① × 少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。

② × お医者さんの指示に合わせて、目を動かしましょう。

③ × 度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持っていきましょう。

④ ○ 他にも、髪が長い人は耳にかけるなどして、耳が出るようにしましょう。

⑤ × 音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。

⑥ ○ 朝一番でないと、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。

⑦ × 心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待っていきましょう。

⑧ × 歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。

⑨ ○ 無理やり動かすとけがをしてしまうかもしれません。

健康診断活用の3ステップ!

健康診断には、みんなの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1 からだの様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。

ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」結果を見て「なぜそうなったか」考えてみましょう。

ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう!」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」結果と振り返りをもとに、「1年間の健康目標を立ててみましょう。」

せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。