

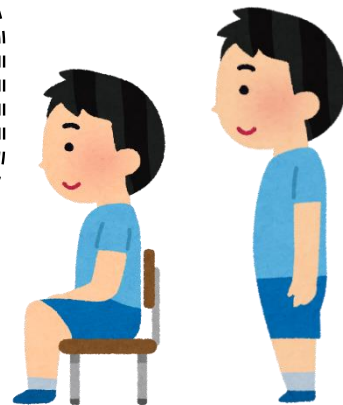
ほけんだより



ほけんもくひょう
4月の保健目標

しせいただ
姿勢を正しくしよう

ほけんしつりよう
保健室の利用のしかたを知ろう



ねんせい
1年生のみなさん、入学おめでとうございます！

ねんせい
2～6年生のみなさん、進級おめでとうございます！

さて、さっそく、あしたから健康診断がはじまります。

さらに健康をレベルアップするために、まずは自分のからだ
を知り、健康目標をたててみませんか！？

4月の健康診断予定

7日～ 11日	全学年	保健調査票 記入・提出
11日	2・3・6年	身体計測
14日	1・4・5年	視力・聴力
18日	5年	脊柱側彎症検 診
23日	1年	眼科検診
未定	2年	色覚検査

たとえば

- むし歯があった
- 視力がおちちゃった
- 肥満度があがっちゃった



やすみ時間は外でたくさんあそぶぞ～！！！！

ぼくは、タブレットをつかうときに
姿勢をよくして、目を近づけないぞ！

わたしは歯医者さんにつれていってもら
おう！きれいな歯の大人になるぞ！

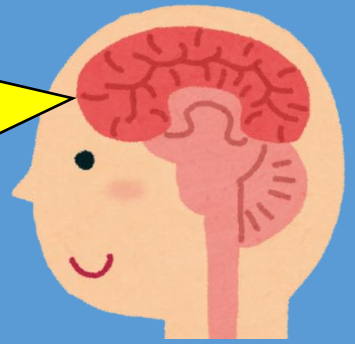


けんこうしんだん
健康診断でもっと健康に！

じぶん だいす
「自分、大好き！」

まいにち こえ だ い
かがみをみて、毎日、声に出して言おう

のう じぶん
脳が自分のいいところをどんどんみつけてくれるよ！



Q1. みなさんは、どうやって勉強をおぼえますか？

せんせい かい
先生に1回おそわったら、ぜんぶおぼえてしまいますか？！

なんかい もんだい か なんかい こえ
きっと、何回も問題をといたり、くりかえし書いたり、何回も声にだしたりしておぼえ
えると思います！ 何回もくりかえすとおぼえる！



Q2. みなさんは大好きなものがありますか？

だいす くるま
大好きな車・大好きなアニメ・大好きなスポーツなど、ひとりひとりが自分の「大好き」をもって
いると思います。大好きなものを人におすすめるときは「ここもいいよ！」「こんなところがサイ
コウだよ！」とたくさんのおすすめポイントを話すのではないのでしょうか？

だいす
大好きなポイントをたくさん思いつく！



つまり！



まいにち み だいす
毎日かがみを見ながら「ぼく、大好き！」「わたし、
だいす だいす
大好き！」と言うと、脳は自分のことを大好きだっ
て、ちゃんとおぼえてくれるんだね！

※おうちの方へ
記憶はインパクト(衝撃)と繰
り返して作られます。
大人も自己有用感・自己肯定
感をアップしましょう！

だいす のう
大好きになると、脳は「ここがいいよ！」「こん
なところもいいよ！」と、どんどんいいところ
をさがしてくれるんだね！



お家の方へ

※保健関係の提出物もつづき、大変お手数をおかけしますが、ご協力の程よろしく申し上げます※

●健康診断でお世話になる先生方●

学校医 内科 奥澤先生【奥澤整形外科】
耳鼻科 金先生【北総白井病院】
眼科 佐藤先生【白井さとう眼科】
学校歯科医 金子先生【富塚歯科医院】
学校薬剤師 井本先生【健栄さくら台薬局】



●色覚検査・聴力検査・視力検査について●

健康診断の日程では対象学年が決まっていますが、他学年のお子様
もご希望により検査ができます。また1年中いつでも検査は可能で
す。見え方や聞こえが気になる場合などの際にお知らせください。

●保健室でのおもな外傷の処置について●

保健室の手当は応急処置の範囲になります。また、原則として
学校管理下で発生したものの処置に限ります。

打撲・ねんざ等 アイシングと患部の安静を基本とします。

※安静の前に、運動制限の有無を確認するときがあります。

擦り傷 水道水による洗浄と家庭用消毒薬による処置を基本と
し、創の状態によりワセリンによる保護をします。

切り傷 圧迫による止血を中心に、消毒・創の保護を行います。

虫刺され 蜂の場合は針を抜き、直ちにポイズンリムーバーで
毒を吸出し、抗ヒスタミン剤を塗布します。

保健室での医用薬品は家庭用薬品のみです