

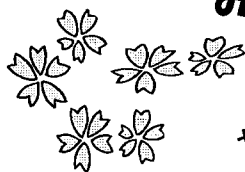
保健だより

No.1

岩邑小学校 保健室 平成27年4月8日



みんな、学年が1つ上がって、元氣いっぱいですね。

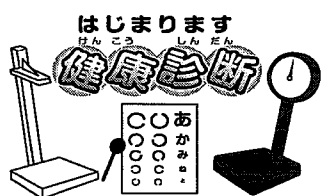


49人のかわいい1年生を迎えて新学期がスタートしました。はじめはちよつと疲れがたまりやすいので、元氣に気持ちよく学校に来ることができるように早寝・早起きを心がけましょう。



「保健室の先生」がわかりました。

保健室の養護教諭 西尾 咲子 です



岩邑小学校のみなさんは、はじめてあった日から、元氣にあいさつをしてくれたり、いろいろ教えてくれたり、とてもうれしく思いました。わからないことばかりなので、すごく助かっています。早く仲良くなりたいと思って、名まえをおぼえています。なかなか覚えることができません。みなさんにいろいろ教えてもらって早く慣れたいと思っています。 よろしくお願ひします。

健康診断予定

自分の発育や健康について知り、健康な生活を送るようにしましょう。

月	日	曜日	時間	検査内容（該当学年）
4	13	月	午前中	発育測定（6年）
	14	火	午前中	発育測定（5年）
	15	水	午前中	発育測定（4年）
	16	木	午前中	発育測定（3年）
	17	金	午前中	発育測定（2年）
	21	月	午前中	発育測定（1年）
	22日～			視力検査（全学年）
	22日～			聴力検査（1・2・3・5年）
5	14	木	13:00	内科検診（4・5・6年）
	21	木	13:20	心電図検査（1・4年）
	26	火	11:00～	血液検査（5・6年）
	27	水	13:15	耳鼻科検診（1・3年）
	28	木	13:00	内科検診（1・2・3年）
6	3	水	9:00	歯科検診（1・2年）
	4	木	9:00	歯科検診（3・4・5・6年）
①5月14日 ②5月27日 予備6月12日				尿検査（全学年） 5月13日配布
①5月14日 ②5月27日 予備6月12日				ぎょう虫卵検査（1～3年） 5月7日配布

※予定は、変更になることがあります。

身体計測は、身長・体重・座高を測って、発育、栄養、健康を知るめやすとなります。
また、座高は、机やいすの高さを決めるときめやすにもなります。

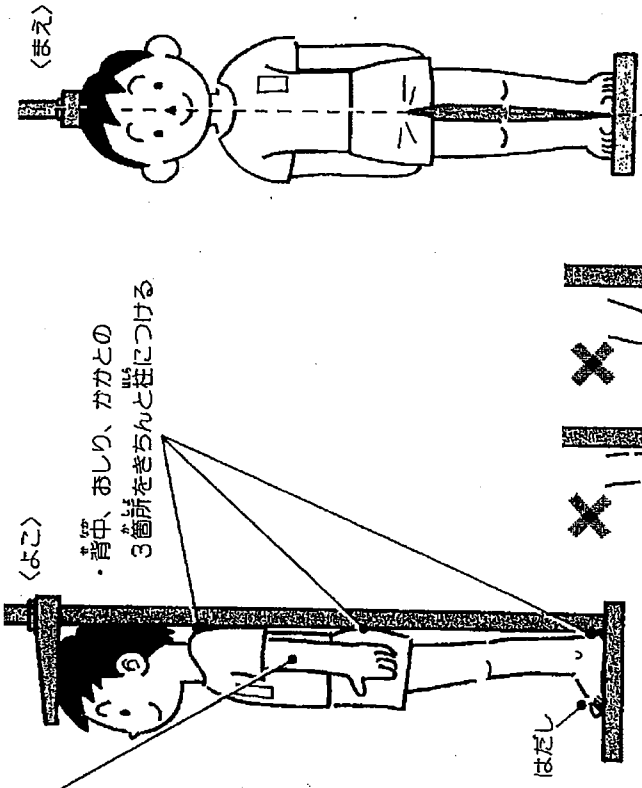
●身長のはかり方

- ・軽くあごをひいて、目と耳がまっすぐになるようにしよう



- ・かみの毛を結ぶ場合は、鎖のてっぺんにならないようにしよう

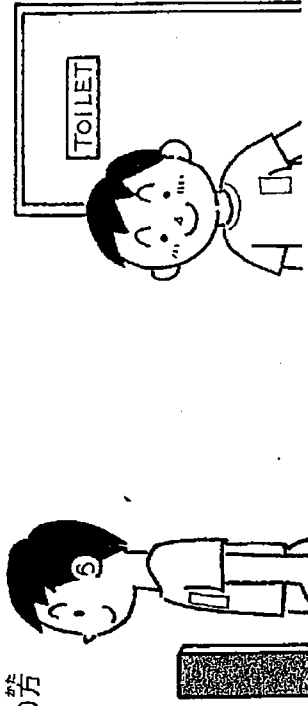
- ・うではまっすぐ下に(かたの力をぬいて)



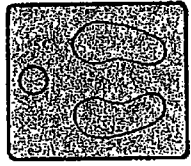
- ・背のびをしたりひざを曲げない

- ・からだの中心と柱の中心が重なるように

●体重のはかり方



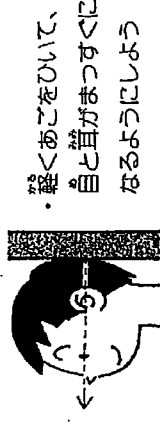
- ・はかる前にトイレにいったおく



- ・体重計の足型に合わせて乗ろう

- ・乗りおりは静かにする

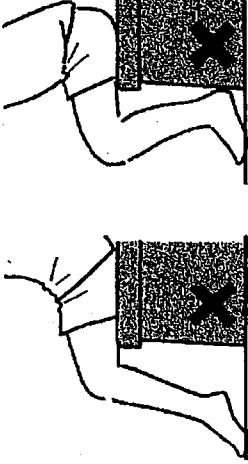
●座高のはかり方



- ・軽くあごをひいて、目と耳がまっすぐになるようにしよう

- ・背中とおしりをきちんと柱につける

- ・ふとももがまっすぐに



- ・おしりをずらしたり、前かがみにならない