

ほけんだより

朝霞市立朝霞第九小学校保健室
平成29年4月28日発行 No.2

<5月の保健目標> 身の回りを清潔にしよう・健康診断で見つかった病気は早く治そう

新しいクラスになって1カ月がすぎました。新しい友だちができたり、担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり。他にもたくさん新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に「疲れたー」となることもあります。「無理せず。ゆっくり。」と、気楽になるのもいいかもしれませんね。



* 5月の保健行事 *

2(火)	心臓検診1年
8(月)	尿検査一次配布
9(火)	尿検査一次回収
10(水)	尿検査一次回収(予備日)
11(木)	耳鼻科検診全学年
15(月)	内科検診・結核健診2・4・6年
18(木)	眼科検診全学年
19(金)	歯科保健調査配布
22(月)	尿検査二次配布/内科検診・結核健診1・3・5年
24(水)	尿検査二次回収

治療勧告書をお渡ししています

健康診断で、再検査や治療などが必要という結果が出たら、治療勧告書をお渡ししています。疾患によっては、時間が経つと症状が悪化してしまうものもあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。

★4月の身体計測の平均値★ (朝霞九小)

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	116.9	114.8	23.4	20.1
2年生	119.9	120.0	22.4	22.8
3年生	127.0	127.9	26.1	26.2
4年生	134.1	131.0	29.8	27.9
5年生	139.6	139.2	34.8	32.0
6年生	145.6	145.9	39.0	37.8

あくまでも平均です。
大事なのは身長と体重のバランスです。

「新体力テスト・発育の記録」は新体力テストが終わったら、配布します。(6月中)

■□おうちの方へのお願い…□■ 『ノーテレビ・ノーゲームデーチャレンジカード』に記入します!

九小では、毎月10日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」と位置付けて全学年で取り組んでいます。普段、つついテレビやゲームの時間が長くて、目を使い過ぎていて、最近、黒板の字が見えにくいという人はいませんか? 毎月10日の『ノーテレビ・ノーゲームデー』では、①望ましい生活習慣をつくり、心と身体の健全な発達を図る。②家庭での学習時間(読書を含む)や外遊び等の運動時間を確保する。③家族団らんの時間を増やす。④おうちの人のお手伝いをする。というねらいで取り組んでいます。ぜひ、毎月10日はご家庭でも意識しながらテレビ・ゲーム機・携帯電話・スマートフォン等の電子機器から離れて、“目を休める日または家族の日”として家族で取り組んでいただくとありがたいです。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう！！

●5月9日(火)～5月15日(月)まで、「^{せいかつしゅうかんしゅう}生活習慣調べ」があります。

起きる時間・寝る時間を自分で設定し、朝ごはん・排便の有無をチェック表に記入します。おうちの人と相談して、取り組んでください。(学期に1回実施します。)

終わりましたら、自分の感想・おうちの人からの言葉を書いて学校へ提出して下さい。

連休中に乱れた生活リズムを取り戻そう！！

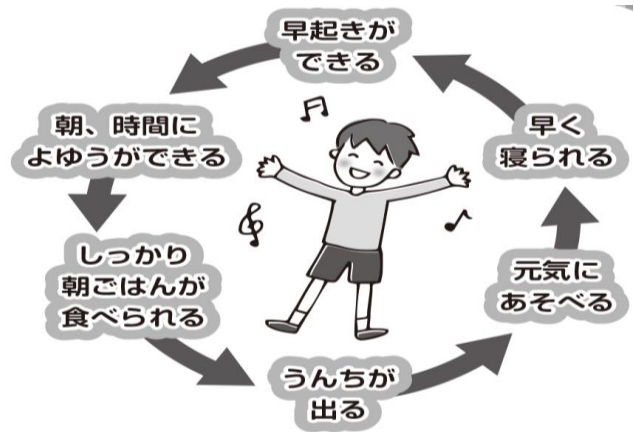
※生活習慣調べカードの提出日…5月16日(火)です。

生活リズムを整えましょう！！

新学期がスタートして、1カ月が過ぎました。最近では体調を崩して、保健室に来る人が多くなってきました。
生活リズムを整えて、元気に毎日を過ごしましょう。

※九小感染症情報！(4月現在)

- インフルエンザB型…6人
- 流行性耳下腺炎…1人



□■おうちの方へ■□ *日本スポーツ振興センター給付金の請求について*
学校生活の中でケガをして受診すると、災害給付金の請求ができます。

- 授業中、休み時間、学校行事、登下校中などのケガ
- 窓口での支払いが1500円以上(自己負担3割で)

この2つが請求の条件です。ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。

★毎週月曜日は「清潔チェックの日」です！

「つめ・歯ブラシ・ハンカチ・ティッシュ」の持ち物を確認します。忘れずに持ってきてましょう。