

ほけんだより

平成31年4月26日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊 桂子
養護教諭 宮古麻里絵

わすれないでね



5月の健診予定

日	曜	項目	学年
7	火	心臓	1年・他
9	木	眼科	1～4・6年
10	金	眼科	5年
13	月	聴力 尿検査セット配布	3・5年 全学年
14	火	尿1次	全学年
28	火	歯科	1・2年
29	水	尿2次	対象者
30	木	耳鼻科	1・2・3年

歯科検診



むし歯はないかな？
歯ぐきやかみ合わせには
異常がないかな？

眼科検診



目の病気や異常はないかな？

生活習慣を整えよう

新学期が始まり1ヶ月が経ち、疲れが出てくる頃です。また、ゴールデンウィーク明けは、心身の不調を訴える人が多くなります。その原因の一つが生活リズムの乱れです。連休中も規則正しい生活を送り、元気に過ごしましょう。

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

保健室からのお知らせ

感染症情報

4月下旬頃、若葉小でインフルエンザA型にかかる児童が数名いました。また、腹痛や嘔吐の症状がある児童が多くなります。

市内小学校でもインフルエンザA・B型ともにかかる児童がおり、臨時休業する学級もありました。季節外れの状況ですが、手洗いうがい、換気、栄養のある食事をとる、規則正しい生活を送るなど心がけましょう。





しんがっき はじ げつ あたら かんきょう きんちよう つか
 新学期が始まって1か月。新しい環境での緊張がゆるみ、疲れ
 で が出てくる時期です。規則正しい生活を送り、体調を
 ととの 整えましょう。



けがをする前に予防しよう

うんどうかい む れんしゅう はじ うんどうかい ふだん せいかつ つぎ
 運動会に向けて、練習が始まります。運動会だけではなく普段の生活から、次のことに
 きを 付けてけがを 予防しましょう。

きそくただ せいかつ おく
 規則正しい生活リズムを送る

おはよう!



みじか き
 つめを短く切る



じゅんびうんどう おこな
 準備運動をしっかりと行 う



じぶん あ
 自分に合ったくつをはく



けがをしてしまったら...
 多いのはすり傷!

あら
 まずよく洗う!



ほけんしつ けがの しょち げんいん よぼう
 保健室では、けがの処置をするとともに、「けがの原因」と「予防するためにはどうし
 たら良いか」について子ども達と一緒に生活を振り返りながら考えます。子ども達の話
 の中では、少し気を付ければ、防ぐことのできたけがが多いです。
 ひとり けんこう あんぜん せいかつ おく ところ
 一人ひとりが、健康で安全な生活を送れるように心がけていきましょう。



ゴールデンウィークに挑戦してみよう! 歯のポスターコンクール

せんげつ のほけんだよりでもお知らせした歯のポスターコンクールの作品は、
 5月13日(月)までに保健室に提出してください。用紙(B3サイズ)が
 必要な人は保健室へ取りに来てください。

