

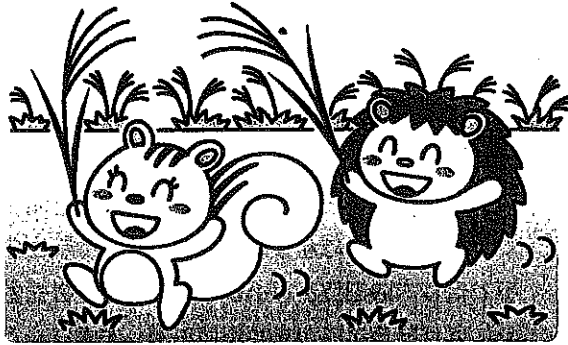
# ほけんたより



H30 9月号

新生小学校

保健室



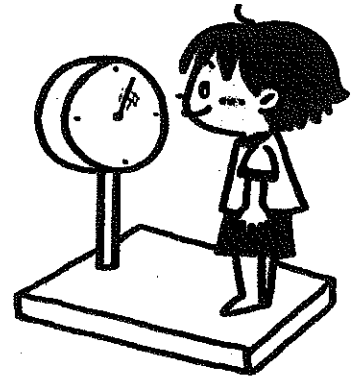
たの 楽しい夏休みも終わりました。心にも、体にも、エネルギーをたくわえることのできた夏休みだったでしょうか？2学期の開始のこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差があることなどから、みなさんの体はとても疲れやすくなっています。無理をせず、学校で体調が悪いと思つたときは、担任の先生や保健の先生に相談してください。

また、朝なかなか起きられなかったり、夜はなかなか寝付けないなんて人はいませんか？生活リズムがくずれている体からの危険信号です。まずは規則正しい生活を心がけましょう。

## \* 9月の健康診断日程 \*

9月は「身長・体重測定」を行っています。

9/4 (火)	6年	9/7 (金)	ひまわり 3年
9/5 (水)	5年	9/10 (月)	1年
9/6 (木)	4年 八ヶ岳自然教室前健康相談	9/11 (金)	2年



たいいぐ 体育着での測定になるので、忘れずに持ってきてください。

身体測定が終わった学年から \* 健康の記録 \* を返却いたします。

健康診断の記録

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
視力						
聴力						
歯						
心電図						
胸部X線						
その他						

※ 測定がなければ空白です。  
 ※ 視力は両目、A:1.0、B:0.7、C:0.5、D:0.3、E:0.2、F:0.15、G:0.1、H:0.05、I:0.025、J:0.0125、K:0.00625、L:0.003125、M:0.0015625、N:0.00078125、O:0.000390625、P:0.0001953125、Q:0.00009765625、R:0.000048828125、S:0.0000244140625、T:0.00001220703125、U:0.000006103515625、V:0.0000030517578125、W:0.00000152587890625、X:0.000000762939453125、Y:0.0000003814697265625、Z:0.00000019073486328125

身長・体重測定の記録

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						

※ 測定がなければ空白です。  
 ※ 視力は両目、A:1.0、B:0.7、C:0.5、D:0.3、E:0.2、F:0.15、G:0.1、H:0.05、I:0.025、J:0.0125、K:0.00625、L:0.003125、M:0.0015625、N:0.00078125、O:0.000390625、P:0.0001953125、Q:0.00009765625、R:0.000048828125、S:0.0000244140625、T:0.00001220703125、U:0.000006103515625、V:0.0000030517578125、W:0.00000152587890625、X:0.000000762939453125、Y:0.0000003814697265625、Z:0.00000019073486328125

身体測定が終わった学年から、2学期の測定結果が書かれた「健康の記録」を配ります。お子さんの身長・体重を確認していただき、印またはサインをして、学校に返却してください。

(今回は一か所のみです。)

1年生の場合は、この場所です。

裏へつづきます→

こんなときはお知らせください

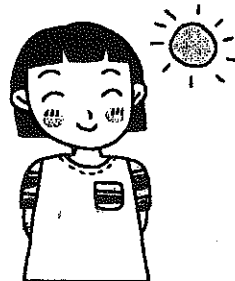
お子さんの体調について

- ★夏休み中の大きなケガや病気
- ★新たにアレルギー症状が出たとき（原因が分かっている場合はその原因もお知らせください。）
- その他、調子の悪いところや、気になることがありましたらお知らせください。

変更点

- ★緊急連絡先
- ★保険証
- ★かかりつけの医療機関

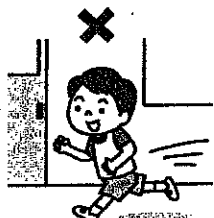
緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、必ずご連絡をください。



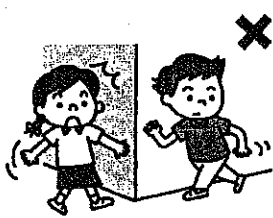
がつかきゅうきゅうひ  
9月9日は救急の日



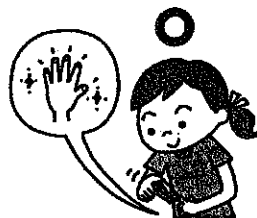
思わぬケガを  
ふせぐために



●ろうかを走らない



●よそ見をしない



●ツメを長くのばさない



●ひっかかりやすい  
デザイン服はさける

けがをして  
しまったあとは ふうりかえり（はんせい）が大切です

- ・自分はどうだったか？
- ・まわりはどうだったか？

いそいでいた



ポーッとしていた



イライラしていた



物をもっていた



かいだんだった



人がたくさんいた



ろうかのカドだった



水でぬれていた



たいせつ

けがをしたとき、  
何に注意すれば  
よかったかを考  
えてみよう

