

けんこうわんだふる

2017年9月1日
松戸市立梨香台小学校
保健室

9月の保健目標

- 生活のリズムを整えよう
- けがの手当てについて知ろう



～夏休み明け、生活リズムを戻しましょう～

9/2(土)～さわやかチェックを実施します！

9月2日(土)～6日(水)の間、生活や清潔についてのチェック「さわやかチェック」を実施します。

【目的】

- * 子どもたちに規則正しい生活・清潔な習慣を身につけさせる。
- * 家庭でも、毎日の生活について見直す機会としてもらう。

夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか。

十分な睡眠、3度の食事、運動、清潔な習慣は、健康に過ごすために一番基本になるものです。一週間、声をかけあい、全校のみんなで取り組みましょう！

調べる項目は・・・



- 1) よく眠れましたか
- 2) 3食残さずごはんを食べましたか
- 3) 朝、顔を洗いましたか
- 4) 朝・晩、歯をみがきましたか
- 5) ハンカチ・ティッシュを身につけていましたか
- 6) 手洗いはきちんとできましたか
- 7) よく体を動かしてあそびましたか
- 8) テレビやゲームの時間をまもれましたか
- 9) うんちは出ましたか



5日間、9)以外の項目がすべてパーフェクトだった人には、「さわやか賞」をおくります。がんばってくださいね！

* 本日用紙を配布しました。

5日間チェックしたら、9/7(木)担任へ提出してください。
おうちの方からのコメントもご協力をお願い致します。

はついくそくてい おこな
～発育測定を行います～

どのぐらいのびたかな？

9/5(火) 発育測定(1・2・3年・6くみ)
9/6(水) 発育測定(4・5・6年)



体操服で、測定します。忘れないようにしましょう。

女の子は、かみの毛を上で結ばないようにしてください。

発育測定が終わりましたら、健康カード(青色)を持ち帰ります。お子さんの成長の様子をご覧になり、2学期の欄に押印して学校にお戻ください。

なお、各種健康診断の結果は、コンピューター出力したものを通知票ファイルに入れ、1学期末にお渡ししています。健康カードには発育測定以外の結果は記載していませんので、ご了承ください。

夏休み中に受診・治療は済みましたか？



内科、耳鼻科、眼科、歯科検診の結果で、治療が必要な人には夏休み前に受診のすすめを配付しております。夏休み中に受診・治療が済んだ人は、済証を必ず学校へご提出くださいますようお願い致します。

～まちがいさがし～ こたえは7つあるよ！！

こたえは、保健室前、ホームページの保健だよりにあります。

