

ほけんだより

座間市立相武台東小学校

第1号

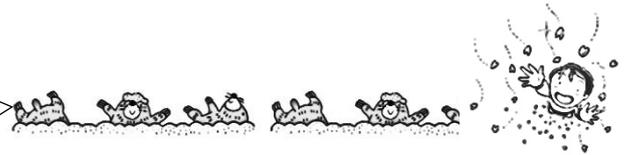
令和5年 4月



春爛漫の中、新学期を迎えました。青空の下、満開の桜は美しいですね。今年度から新しく相武台東小学校の養護教諭になりました「小松 美帆」と申します。子どもたちの心と体を支えるお手伝いをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



健康診断よろしくお願ひします



日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
				着任式 始業式	入学式 保健調査票配布	
9	10	11	12	13	14	15
		聴力検査5年	尿検査容器配付 聴力検査3年	尿検査提出 8:50まで 視力聴力特支級	聴力検査2年	
16	17	18	19	20	21	22
	聴力検査1年 保健調査票切	発育測定5年		発育測定6年 視力検査5年	発育測定4年 視力検査3年	
23	24	25	26	27	28	29
	発育測定3年 視力検査6年	発育測定2年 視力検査4年	尿検査二次配付 発育測定1年 視力検査2年	尿検査二次 8:50まで 視力検査1年	発育測定 特支 視力検査1年	
30	1	2	3	4	5	6
	視力検査1年		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	

発計測定

この日は、頭の上で髪を結ばない。



視力検査

眼鏡を持っている人はかけてはかかります。

視力検査の注意事項



尿検査 4/13 (木)



じんぞう びょうき
腎臓の病気や
とうにょうびょう うたが
糖尿病の疑いはないかな？

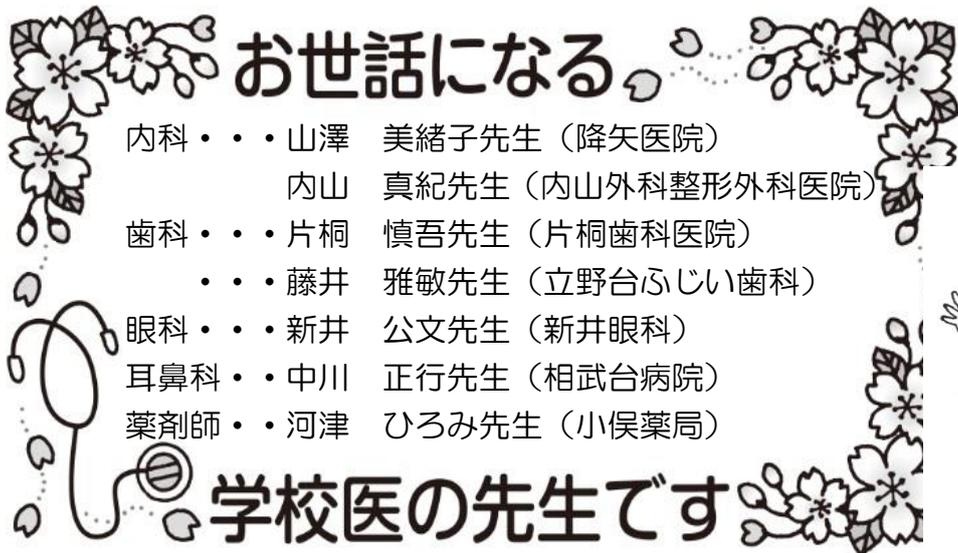
- *起きてすぐとる。
- *名前と番号を必ず書く。
- *前日はビタミンCをひかえめに。

忘れてしまった場合

尿検査は4/27(木)にもう一度検査できます。

注意) 後日、持ってこないでください。





お世話になる。

- 内科・・・山澤 美緒子先生（降矢医院）
- 内山 真紀先生（内山外科整形外科医院）
- 歯科・・・片桐 慎吾先生（片桐歯科医院）
- ・・・藤井 雅敏先生（立野台ふじい歯科）
- 眼科・・・新井 公文先生（新井眼科）
- 耳鼻科・・・中川 正行先生（相武台病院）
- 薬剤師・・・河津 ひろみ先生（小俣薬局）



感染対策をしながら、検診を行います。今年もご協力のほど、どうぞ、よろしくお願ひします

学校医の先生です



今年も健康観察票を継続します！ご協力お願いします！

- *新型コロナウイルス感染症対策として、3月末に配付した画用紙の「健康観察票」の提出をお願いします。
- *来月からは、ピンクの用紙を上貼り、使っていきます。
- *画用紙、裏面に大切なことが書かれていますので、ご確認ください。
- <<<昨年末に全員の健康観察を見せていただきました>>>
- *画用紙の縁がぼろぼろになるため、縁の部分にセロテープやマスキングテープでしていただくと助かります。できる範囲でお願いします。
- *体温が35度台は、気になりました。小学生には低めです。体質もありますが、朝の低体温は睡眠時間が遅いことが影響します。
- *体の抵抗力は、血液中の白血球の働きによります。体温が高い方が白血球は活発に動きます。朝の体温が35度台のことがある人は、「睡眠時間を増やす」「午前中、日差しをあびて体を動かす」「朝食にタンパク質をくわえる」などをやってみてください。



身長を伸ばしたい人に 3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

栄養

骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。

睡眠

成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。

運動

成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

