



ほけんだより



河原田小学校 保健室

2018.5.11

しんがつき はし ま いっかげつ あたら
 新学期が始まり、あっという間に一ヶ月がたちました。新しいクラスにはもう、なれましたか？
 がつ からだ こころ ちょうし からだ ちょうし
 5月はきんちょうがほぐれ、体や心の調子がくずれやすくなります。体の調子がおかしいな？
 おも はや からだ やす
 いつもとちがうかな？と思ったら、早めに体を休めるようにしましょうね。

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

からだ み まわ
体や身の回りをきれいにしよう

あせ
 だんだんと汗をかくことが多い季節になります。気持ちよく過ごせるよう、体や身の回りのこと
 みなお
 について、見直してみましょう！

- あさ お かお あら
 朝、起きてから顔を洗っていますか？
- て あし つめ みじか き
 手、足の爪は短く切っていますか？
- まいにちがっこう も
 ハンカチを毎日学校に持ってきていますか？
- そと かえ あと あと しょくじ まえ て あら
 外から帰った後、トイレの後、食事の前は必ず手を洗っていますか？
- したぎ まいにち せん
 下着は毎日、洗たくしたものに、かえていますか？
- は あさ よる にち かいじょう
 歯みがきは、朝と夜、1日2回以上していますか？

★ 体や身の回りをきれいにすると気持ちよく過ごせますよ。

★ できていないことがあったら、今日からしよう！

ほごしゃ かた
 保護者の方へ

しりょくけんさ し かけんしん けっか かえ
 ～視力検査、歯科健診の結果をお返しします～

がっこう ていきけんこうしんだん き ひと し わた いりょうきかん
 学校では、定期健康診断で気になることがあった人に「お知らせ」をお渡ししており、医療機関
 じゅしん すず びょうき き
 を受診するように勧めています。すぐに病気であると決めつけるものではありません
 せんもん いりょうきかん ちりょう しどう う たいせつ
 ませんが、専門の医療機関で治療や指導を受けることが大切です。



「いつものことだから」「わかっているから」とそのままにするのではなく、
 ていきじゅしん めやす おち
 定期受診の目安としていただければ、と思います。

いそが たいせつ こさま けんこう きょうりょく ねが
 お忙しいとは思いますが、大切なお子様の健康のために、ご協力お願いいたします。

ふうとう なかみ かくにんご がっこう へんきゃく くだ
 封筒は中身を確認後、5月15日(火)までに学校へ返却して下さい。

りめん もごらん ください。

＜ お知らせ ＞

「チャレンジ・デイキャンプ」

たいしょう ぜん息をもつ しょうがっこう 1ねんせい から 6ねんせい とその ぼごしゃ (定員 20組)
ていいん こ もう こ ばあい
定員を超える申し込みがあった場合は、医師が選考します。
すべ ぶろぐらむ さんか もくひょう
※全てのプログラムへの参加が目標になります。



ひよう むりよう
○費用 無料

○スケジュール

	にち 日	じ 時	ば 場 所
第1回	7月14日(土)	午後(2時間程度)	ヘルスプラザ
第2回	8月19日(日)	9時～16時	少年自然の家
第3回	11月18日(日)	9時～16時	少年自然の家
第4回	12月8日(土)	午後(2時間程度)	ヘルスプラザ

ないよう
○内容
だい1かい だい4かい もんしん おこな うんどう こきゅうきのう へんか しら こき
第1回と第4回では、問診を行ったあと、運動による呼吸機能の変化を調べたり、呼吸
えぬおーち そくてい えんしょう ていど しら だい2かい だい かい なかま いっしょ からだ うご
NO値を測定して炎症の程度を調べます。第2回と第3回は、仲間と一緒に体を動か
たの たの そく りかい ぶか
したり、楽しみながらぜん息についての理解を深めることができます。
ぼごしゃ たいしょう いし はなし
保護者を対象に、医師によるお話もあります。
くわ かき と あ くだ
詳しいことは、下記までお問い合わせ下さい。

おうほしめきり
○応募締切 平成30年6月8日(金) <必着>

おうほほうほう
○応募方法 参加申込書を記入の上、期日までに下記までご提出ください。

さんかもうしこみしょ がっこう たんにん ようごきょうゆ れんらくくだ
参加申込書は学校にあります。担任または養護教諭までご連絡下さい。

と あ さき もう こ さき よっかいちしやくしょ かんきょうほぜんか こうがいほけんがかり
「問い合わせ先・申し込み先」 四日市市役所 環境保全課 公害保健係

よっかいちしすわちょう1ばん ごう
〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号

てんわ ふあつくす
電話 059-354-8278 F A X 059-354-4412