

保健だより

令和2年 8月31日 発行

渋谷区立鳩森小学校

校長 鈴木 優子
 養護教諭 白川 美緒



9月の保健目標 早寝早起きをしよう

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト

まずは朝10分早く起きてみる
 朝バタバタしないよう前日の準備する
 朝食後は出なくても便座に座ってみる
 睡眠時間は大事!! 夜は早く寝る

朝起きたら、カーテンを開けて朝日をあびよう!!
 セロトニン(しあわせホルモン)がたくさん出て、元気に過ごせるよ!

夏休みが終わりましたが、みなさんはどのように過ごしましたか？ まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも注意をしながら、生活リズムを学校モードに切り替えて、元気に過ごしましょう。

保護者の方へ
 9月以降も、毎日の検温・健康観察を行っていただき、「健康観察表(9月)」の記録をお願いいたします。
 校内で手指消毒用アルコールを使用することがあります。アレルギー等ある場合は、担任へご連絡ください。
 (文部科学省より)「麻しん及び風しんの予防接種」について、定期接種がまだの方は早めにかかりつけ医にご相談ください。

定期健康診断が始まります!!!

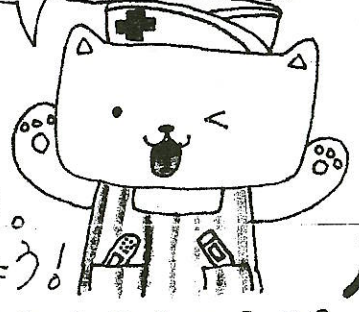
健康診断 何のため?

健康診断 こんなことを守ってね!




体に病気や異常がないかを『調べる』
 体の成長の様子を『知る』
 体や心の健康について『学ぶ』

- ☆検診の前も石けんを洗いましょう。
 - ☆検診を待っている時は、間隔をあけて、静かに待ちましょう。
 - ☆前の方が検診をどのように受けているかを見ておきましょう。
- 感染症対策をしながらの検診になります。先生の話をよく聞いて、受けましょう!

裏にある「健康診断カレンダー」を見て、持ち物等準備をしておきましょう!



令和2年 9月 健康診断カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> 10月12日(月)に 心臓検診があります。 (午前/1年・転入生・他) </div>		計測 (高学年)	尿検査容器配布 (全学年) → 腎臓検診1次 (全学年) 計測 (低学年・ちばと)			
7	8	9	10	11	12	13
心臓検診問診票配布 (1年他)				提出		
聴力 (全学年)	腎臓検診1次追加 (対象者)		眼科検診 (午後/全学年)			
14	15	16	17	18	19	20
視力 (高学年)	耳鼻科検診 (午後/全学年)	視力 (低学年・ちばと)				
21	22	23	24	25	26	27
敬老の日	秋分の日		腎臓検診2次 (対象者)			
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> 体育着を着用して行います。(計測・内科)</p> <p> 眼鏡を持っている人は、持ってきてください。(視力)</p> <p> 朝の歯磨きを忘れずに行ってください。(歯科)</p> </div>			
内科検診 (午後/全学年)	歯科検診 (午前/全学年)					
腎臓健診2次追加 (対象者)						

