

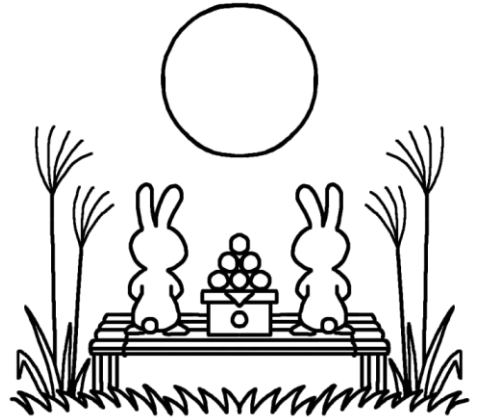
# ほけんだより



令和2年9月1日  
西尾市立吉田小学校  
ほけんしつ  
保健室

夏休みが終わり、学校生活が始まって一週間  
が経ちました。例年より短い夏休みでしたが、  
それぞれに楽しい思い出ができましたか？また  
みなさんの思い出を聞かせてくださいね。

いよいよ9月になりました。ですがまだ暑い  
日が続きます。気温の高い日は、教室でエアコン  
を使用しています。座席によっては肌寒く感  
じるときがあるかもしれません。心配な人は、  
上着を持ってきて温度調節ができるようにし  
ましょう。



## 9月～10月までの検査・健診の予定



月日	曜日	ぎょうじ たいしやう 行事・対象	ちゆういじこう 注意事項
9 / 1	火	しんたいそくてい しりよくけんさ 身体測定・視力検査(3・5年)	ふくそう なつ たいそうふくじやうげ 服装:夏の体操服上下
9 / 2	水	しんたいそくてい しりよくけんさ 身体測定・視力検査(4・6年)	めがねも こ めがねも ※眼鏡を持っている子は眼鏡を持つ てくる
9 / 3	木	しんたいそくてい しりよくけんさ 身体測定・視力検査(1・2年)	
9 / 7	月	ない かけんしん 内科健診(5・6年)	
9 / 16	水	がん かけんしん 眼科健診(全校)	まえがみ め 前髪が目にかからないようにする
9 / 17	木	し かけんしん 歯科健診(5・6年)	あさ は みが 朝きれいに歯を磨いてくる
9 / 18	金	じ び かけんしん 耳鼻科健診(1・2・5年の該当者)	かみ け みみ 髪の毛が耳にかからないようにする
9 / 24	木	し かけんしん 歯科健診(1・2年)	あさ は みが 朝きれいに歯を磨いてくる
10 / 5	月	ない かけんしん 内科健診(1・2年)	ワンピースなどのじやうげ 上下がつながった 服は着てこない
10 / 15	木	し かけんしん 歯科健診(3・4年)	あさ は みが 朝きれいに歯を磨いてくる
10 / 19	月	ない かけんしん 内科健診(3・4年)	ワンピースなどのじやうげ 上下がつながった 服は着てこない

# けんこうしんだん 健康診断ってなにをするの？

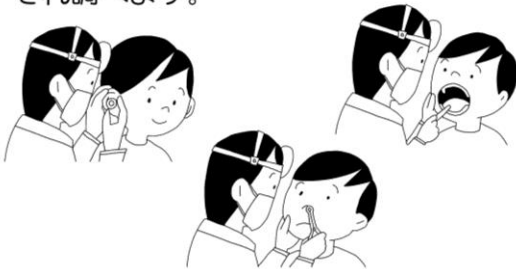
しんぞう はい びょうき  
心臓や肺に病気や  
いじょう  
異常がないかを調べ  
ます。また、えいようじょう  
状態や栄養状  
たい せきちゅう しょう  
態や脊柱そくわん症  
になっていないかに  
ついてもしっかり調べます。



め びょうき しりょく  
目の病気や視力に  
えいきょうをあたえ  
る目の異常がないか  
を、目の中（ひとみ）  
め なか  
やまぶたの裏側を見  
うらがわ み  
て調べます。



みみ はな びょうき  
耳・鼻・のどの病気がないかをそれ  
それぞれ調べます。



ぼ しにくえん  
むし歯や歯肉炎が  
ないかを調べます。  
また、はなら  
歯並びやあご  
のじょうたい は  
状態、歯みがきが  
きちんとしてできている  
かも調べます。



## せいかつ 「すこやかカード」で生活リズムのチェック！

がつはじ しゅうかん せいかつしゅうかんしら じっし  
9月始めの1週間に、生活習慣調べ「すこやかカード」を実施します。  
せいかつ みなお  
生活リズムを見直しながら、チェックをしてみましよう。ぜんぶまる  
全部丸がつくよう  
にがんばりましよう。

なつやす ちゅう お じかん すこ こ  
夏休み中は起きる時間が少しおそかった子もいるかもしれません。これ  
からはがんばって6時40分までに起きることができるよう、せいかつ  
生活リズムを  
ととの  
整えていきましょう。

# けがをしないための3つの約束!!!

## 1. 学校の中は歩く

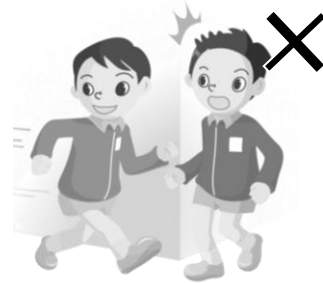
廊下や教室で走っている  
と転んだり、お友達とぶつ  
かたりして危険です。

## 2. 周りをよく見て

よそ見をしているとけが  
の原因につながります。

## 3. ぶざけない

椅子の座り方が悪いと思  
わぬけがにつながります。  
姿勢よく座りましょう。



## 9月1日は「防災の日」

「天災は忘れたころにやってくる」と  
いわれますが、忘れないで日ごろから  
準備しておくことが大切です。いざと  
いうときに持ち出せるように、非常持  
ち出し袋を準備したり、ひなん所を家  
族で確かめたり、地しんが起きた後の  
集合場所を決めたりしておきましょう。



## 9月9日は「救急の日」

「99」は(きゅうきゅう)と読めるこ  
とから、9月9日は「救急(きゅう  
きゅう)の日」とされています。

おうちでけがや病気をしたときにす  
ぐに対応できるように包帯や薬などを  
まとめて入れた「救急箱」はあります  
か? 家になれば1つは用意してお  
きましょう。

ある場合は、必要なものがそろっ  
ているか、使用期限が切れていないかを  
おうちの人と  
いっしょに  
チェックして  
みましょう。

