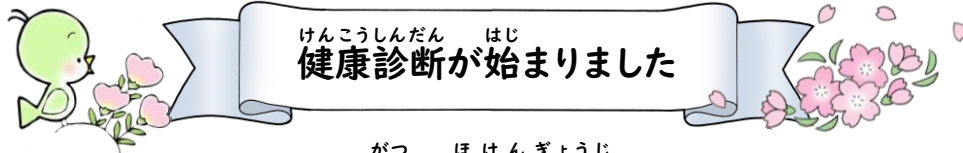




令和3年4月14日
 宇奈月小学校
 保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

入学式に37人のかわいい1年生をむかえ、全校197人がそろいました。環境が変わるとつかれも出やすくなりますが、元気に過ごすひけつは「早ね・早おき・朝ごはん」。健康な心と体で、気持ちよく1年をスタートさせましょう。



4月の保健行事

項目	日時	行く学年	調べること・注意すること
聴力検査	15日(木)	1・2・3・5年	耳がよく聞こえているかを調べます。異常があった人は、耳鼻科検診でみてもらい、お知らせします。
歯科検診	22日(木)	1~3年	むし歯、歯並び、歯ぐきのじょうたいなどを調べます。
	27日(火)	4~6年	
内科検診	28日(水)	4~6年	のど、心臓の音、背骨などをみられます。運動検診アンケートもみてもらいます。

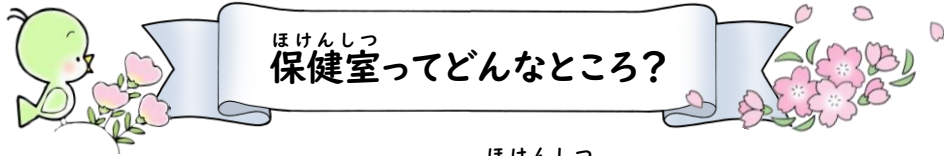
身体計測・視力検査の結果

*太字は昨年度の県平均を上回るもの

学年	身長 <small>の平均</small> (cm)		体重 <small>の平均</small> (kg)		裸眼視力が1.0未満 <small>だった人</small> (%)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	116.0	115.1	21.8	21.9	9.5	31.3
2年	121.2	123.6	25.4	23.9	15.4	18.8
3年	128.8	130.0	29.6	28.0	38.5	30.8
4年	134.7	137.7	33.2	31.6	61.1	55.6
5年	142.0	141.6	39.6	37.0	36.4	66.7
6年	147.8	146.1	42.5	40.8	33.3	70.8

ほとんどの学年で、体重が県平均よりも上回っています。なるべく外で体を動かして遊ぶようにしましょう。また、高学年の女子に低視力の人が多くいます。テレビやゲーム、スマホの画面を見るときは、意識して目を休めるようにしましょう。





ほけんしつ 保健室ってどんなところ？

ほけんしつ こんなときは保健室へ

けがをしたとき



たいちよう わる
体調が悪いとき



からだ こころ
体や心について
知りたいとき



なや そうだんごと
悩みや相談事が
あるとき



ほけんしつ やくそく 保健室の約束

ほけんしつ はい
保健室に入るとき、
で
出るときはあいさつ
をしよう



しっぶ
湿布やばんそうこう
はおうちで取りか
え
よう



ほけんしつ い まえ
保健室に行く前に
せんせい つた
えよう



けががよごれてい
たらあら
う
よう



おうちのかたへ

日本スポーツ振興センター(以下センター)について

学校の管理下(登・下校中、学校にいる時)において、けが等をして医療機関等にかかった場合、センターから治療費と見舞金(治療費の1割分)が支給される制度があり、毎年児童全員が加入しています。掛け金920円のうち460円を5月の学級集金で集めさせていただきますので、ご了承ください(残り460円は黒部市から補助されます)。

治療費総合計が1,500円以上で対象となります。該当となるけがで受診された場合は、担任までお知らせください。所定の用紙をお渡します。なお、黒部市民病院の「紹介無し負担金」は、センターの請求対象にはなりません。

保健室・養護教諭の津幡洋子です。宇奈月小学校5年目となりました。子供たちが元気に勉強や運動ができるよう、その土台となる「心と体の健康づくり」のサポートをしていきます。

子供たちの心と体がいいきと過ごすことができることを願い、ほけんだよりを発行していきます。お子さんと一緒に読んでくださるとありがたいです。

健康に関することで、家庭の協力をお願いすることも多いと思いますが、よろしくお願ひいたします。また、健康に関することで気になることがあれば、いつでも気軽にご相談ください。

