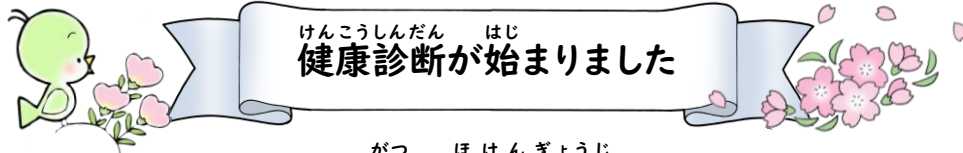




令和4年4月14日
 宇奈月小学校
 保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

入学式に22人のかわいい1年生をむかえ、全校173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(金)	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。
歯科健診	21日(木)	全学年	むし歯、歯並び、歯ぐきのじょうたいなどを調べます。

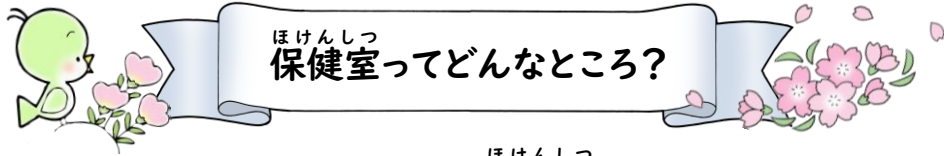
身体計測・視力検査の結果

*太字は昨年度の県平均を上回るもの

学年	身長 <small>の</small> 平均 (cm)		体重 <small>の</small> 平均 (kg)		裸眼視力が1.0未満 <small>だった</small> 人 (%)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	116.8	116.1	21.8	22.9	50.0	30.8
2年	122.5	121.6	24.3	24.5	38.1	43.8
3年	127.4	129.6	29.4	26.8	9.1	33.3
4年	134.4	136.7	32.5	31.2	53.8	23.1
5年	141.4	144.6	36.4	35.8	64.7	66.7
6年	149.6	147.5	45.2	41.0	59.1	66.7

ほとんどの学年で、体重が県平均よりも上回っています。なるべく外で遊んだり、お手伝いをして体を動かすようにしましょう。外遊びは、近視の予防にもなると言われています。低視力者も多いので、テレビやゲーム、タブレットの時間と、外遊びの時間とのバランスをとっていきましょう。





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



たいちょう 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・養護教諭の長谷洋子です。宇奈月小学校6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。

