

ほけんだより 4月号

令和6年4月8日（月）
針ヶ谷小学校 保健室



にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます🌸

きょう しんがつき はじ
いよいよ今日から新学期が始まりました。
こころ からだ ちょうし ととの
心も体も調子を整えて、スタートすることができましたか。

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんなどの生活
リズムを整えて、元気な心と体で
まいにち す
毎日を過ごせるようにしましょう。

ほけんしつ つか かた 保健室の使い方

ほけんしつ がっこうせいかつ けんこうめん
保健室では、みなさんの学校生活を健康面からサポートしていきます。ケガをしたとき、具合が悪いとき、悩みごとを相談したいとき、体や健康について知りたいときなど、遠慮せず保健室に来てくださいね。ルールやマナーを守って利用しましょう。1年間どうぞよろしくお願いします。

ほけんしつ りよう
保健室を利用するときは・・・



- ① 来室する時は、担任の先生に言ってから来てください。
- ② 保健室で休めるのは、原則1時間までです。（回復しない場合は、担任や保護者と相談します。）
- ③ その日のケガしか対応できません。（保健室は病院ではないので、家庭でのケガや継続した治療・手当はできません）
- ④ 飲み薬はあげられません。
- ⑤ 他の人の迷惑にならないよう、声の大きさに注意しましょう。
- ⑥ 学校でケガをして、病院を受診した場合は必ず担任の先生または保健室の先生まで報告をしましょう。

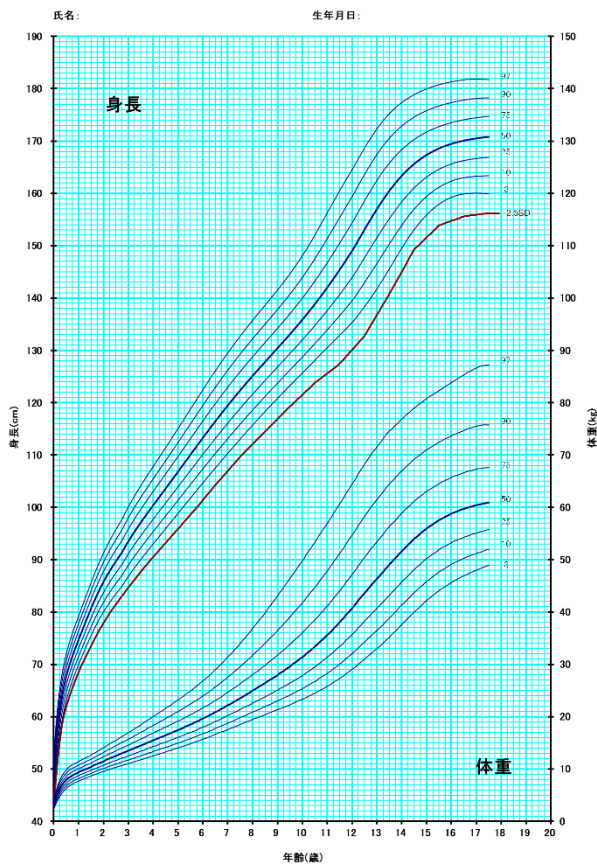
成長曲線に書いてみよう

4～6月にかけて、歯科健診や内科検診、様々な健康診断を行います。その中でもお子様の成長を感じるのが発育測定かと思えます。身長や体重のデータを定期的に記録しグラフ化することで、お子様がどのように発育していくのかが一目でわかります。子どもの成長は個人差が大きいので、基準線はあくまでも目安です。お子様の成長で心配なことがありましたら、かかりつけの医療機関や保健室までご相談ください。2～6年生は、今まで活用していた成長の記録カードに付け足して記入していただいても構いません。新しい成長曲線の用紙が必要であれば、針ヶ谷小学校 HP『保健だより』からダウンロード、もしくは保健室までお声がけください。

記入の仕方

- ・グラフの上が身長、下が体重の成長曲線基準図です。
- ・お子様の年齢(●歳△カ月)を確認して身長、体重の数値に印を付けます。そして、前回の印と線で結びます。
- ・身長は青い線、体重は赤い線で記入すると見やすくなります。

男子 身長・体重成長曲線



女子 身長・体重成長曲線

