

げんKID'S

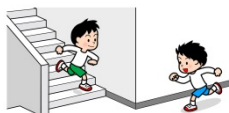
H29年5月29日
小鮎小学校 保健室

学校生活になれたときに、注意すること

遠足や宿泊行事などがあり、学校やクラスになれてきたころでしょう。しかし、なれることで、「このぐらいなら、いいだろう」と、行動がいいかげんになってしまい、けがや事故につながってしまうことがあります。次のことがらであてはまる場所は、生活を見直して、健康で安全に生活を送ることができるようにしましょう。

★けがに注意！★

- * 学校の行き帰りに、おしゃべりに夢中になっている。
- * 道路でふざけている。
- * 学校の行き帰りに、走っている。
- * 廊下を走り、人にぶつかりそうになる。
- * 遊びに夢中になって、遊んではいけない場所にはいつてしまう。



★からだに注意！★

- * 朝ごはんを食べない。
- * 歯みがきをしない。
- * 朝の目覚めがスッキリしない。
- * 休みの日になると、夜遅くまでおきている。



★ことばに注意！★

- * 友だちの気持ちを考えずに、からかってしまう。
- * 言葉遣いが乱暴になることがある。
- * ごめんなさいが言えない。
- * あいさつするのを忘れてしまう。



健康診断後のお知らせについて

健康診断の結果、医療機関での検査や治療や相談が必要と思われるお子さんには、「お知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は、受診してください。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。

身長と体重の平均値(四月測定)

学年	性別	身長	体重
1年	男子	115.4 cm	20.5 kg
	女子	115.0 cm	20.1 kg
2年	男子	121.6 cm	23.1 kg
	女子	120.0 cm	22.3 kg
3年	男子	129.9 cm	27.5 kg
	女子	128.7 cm	27.2 kg
4年	男子	132.9 cm	30.5 kg
	女子	132.1 cm	28.1 kg
5年	男子	137.8 cm	32.6 kg
	女子	139.4 cm	34.0 kg
6年	男子	144.4 cm	39.5 kg
	女子	145.6 cm	40.3 kg

Good Morning あさ **朝ごはんを食べよう!**

●朝ごはんのはたらき ●朝ごはんを食べるとき

- からだをあたためる
- 脳のエネルギーになる
- よくかんで食べよう
- 胃腸をしげきして、排便しやすくする

・ゆっくり食べられるように早おきしよう

・ごはん・食パンに もう1~2品たてよう

ごはん + とんじる おひたし

モグモグ モグ 食パン + めだまやき サラダ

「すこやかFAX&メール相談」のお知らせ

- 小学生、中学生の悩みや疑問に無料でお答えします。
- 厚木医師会の学校保健事業です。
- 教育委員会の後援事業です。
- 質問はFAXまたは厚木医師会のホームページより専門フォームにてお問い合わせください。(携帯電話からのメール相談は受けておりません。)
- 返答は医師会事務局を通して、地域の学校医(内・小児科、眼科、耳鼻科)と専門医(精神科、整形外科、産婦人科、皮膚科)が行います。
- 相談者の個人情報・プライバシーはもちろん守秘します。
- 返答には、1週間ほどお時間をいただきます。
- 詳細は、厚木医師会事務局または、養護教諭までお問い合わせください。

厚木医師会事務局 TEL 046-222-1259 FAX046-223-0556