

けんこう三川



周南たちばな学園
三川小 保健室

新学期が始まって、1か月がたちました。お子さんの様子は、いかがでしょうか。
5月は、緊張が解け疲れが出たり日中の気温差が大きかったりして、体調を崩しやすい時期です。御家庭での健康観察をお願いします。

保健室の紹介



保健室利用について、紹介します。

- ① 保健室は、その日に学校内での応急処置をする場です。継続治療は行いません。
- ② お子さんが早退する場合は、保護者の方のお迎えをお願いしています。御協力をお願いします。

～お知らせ～ お子さんと一緒に読んでください。

保健室では、下着や生理用品を置いてあります。汚れてしまったときや生理用品を忘れてしまったときなど、困ったときは保健室に来てください。

※靴下はありません。雨の日などは予備を持たせてください。
※下着は、同じサイズの新品で未使用のものを保健室に御返却ください。



スクールカウンセラーの紹介

さの くみこ せんせい
佐野 久美子 先生

今年度も周南たちばな学園を担当してさせていただきます。お子さんのことで気になることや心配なことがありましたら、いつでも担任または保健室まで御連絡ください。

【来校日】

1 学期		2 学期		3 楽器	
5月	12日(月) 12:30~16:30 26日(月) 9:00~12:00	9月	8日(月) 12:30~16:30 22日(月) 9:00~16:30	1月	19日(月) 9:00~12:00 26日(月) 9:00~16:30
6月	2日(月) 9:00~12:00 30日(月) 12:30~16:30	10月	6日(月) 9:00~12:00 28日(火) 9:00~16:30	2月	9日(月) 9:00~12:00 16日(月) 9:00~16:30
7月	7日(月) 9:00~12:00	11月	10日(月) 13:30~16:30 17日(月) 9:00~16:30	3月	2日(月) 9:00~12:00 16日(月) 12:30~16:30
		12月	8日(月) 12:30~16:30 22日(月) 12:30~16:30		



【身体測定】

三川小 R7. 4 校内平均



	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1 年生	116.1	20.2	113.2	19.8
2 年生	121.8	23.6	117.2	20.8
3 年生	128.0	25.3	127.4	23.5
4 年生	133.6	31.1	134.0	33.6
5 年生	141.0	36.1	140.2	30.5
6 年生	147.7	37.6	146.5	37.8

4月9日(水)に体育館にて身体測定を行いました。

成長には**個人差**があります。しかし、急激な体重の増減があった場合は、お子さんの生活を振り返ってみてください。

心配なことがあれば、担任や養護教諭まで御連絡ください。

【視力検査】



4月10日(木)～15日(火)にかけて、視力検査を行いました。

視力がB・C・Dと判定したお子さんに、「視力検査結果のお知らせ」を配布しています。専門医による検査をお受けになることをおすすめします。御家庭に用紙がありましたら、受診もしくは保護者の方の署名をし、用紙を学校まで御提出ください。



体を暑さに慣らしましょう

暑さがピークになる今から少しずつ体を暑さに慣らしましょう。暑さに慣れることで、発汗されやすい体になり、熱中症になりにくい状態になります。意識して少し汗をかくような運動がおすすめです。ぜひお子さんと一緒に、暑さに慣れる体づくりをしてみてくださいはいかがでしょうか？



ウォーキング・ジョギング

ウォーキングの場合は1回30分、ジョギングの場合は1回15分が目安の時間です。



入浴

シャワーのみで済ませず、湯舟にお湯をはって入浴することも大切です。

お湯の温度が高い場合には、入浴時間は短め、お湯の温度が低い場合は、少し長めの入浴が良いでしょう。