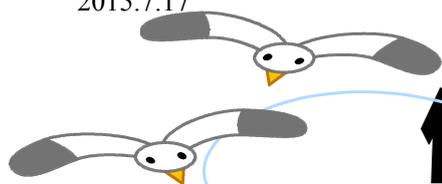
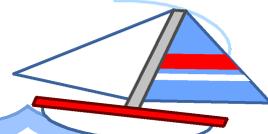


2015.7.17



保健だより



福島県立いわき養護学校くぼた校 保健室

7月8月の保健目標 規則正しい生活をしよう

健康診断の結果、健康の記録を配布しました。

受診が必要な人は、まずは病院の予約をすることをお勧めします。

歯科検診で「むし歯がある人」「歯石がある人」「CO（むし歯になりそうな歯）がある人」は、夏休み中に1～2回ほど受診できるように受診予約をしましょう。

耳鼻咽喉科検診で「じこうせんそく耳垢栓塞（みみあか）」となってしまった人は、家でとれないときは、無理にとらずに耳鼻咽喉科を受診します。無理をすると柔らかい耳の粘膜が傷ついてしまいます。



健康の記録には、1学期の出席状況と体格のバランス、平均値が記入してあります。毎月の体重測定結果は連絡帳でお知らせしているとおりです。大きな体重の変化は皆さん見られませんが夏休み油断大敵です。自己管理できることを願っています。

からだが柔らかいとけがをしない。



夏休み健康3ヶ条

- 1 命を大切にする。
- 2 しっかり3食食べる。
- 3 歯をみがく。

早寝 早起き 朝ご飯+うんち

< 7月3日保健学習 >

早ね 早起き 朝ご飯+うんち が規則正しく生活するコツですというお話をしました。食べ物が口から入って1日かけて体の中を巡り、消化吸収することでしたね。約9mの食べ物の長い長い旅です。お腹元気で夏休みをすごしましょう。



食べ方アンケートにご協力頂きましてありがとうございました。

あごの発育や、かむ習慣はまだまだこれからでも十分出来ます。学校と家庭で根気強く声をかけて少しでも身につくようにしていきます。まずは、「気にする」「気にかける」ことが大切です。

がんばりました！1学期 欠席なし

2年1組 長久保ひかりさん

体育の時間の始めによく柔軟体操をしています。くぼた校の生徒は平均して体が柔らかいです。おうちの人と柔らかさをチェックしてみましょう。体が柔らかいとどんなスポーツにもチャレンジできます。けがをしません。