

関岡小学校保健だより

いのち

～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～

平成26年4月7日

文責 穴沢友美



平成26年度
第1号

ご入学・進級おめでとうございます



きくち ゆ あ やまなか ゆう せい
菊池結愛さん、山中悠正さんの2名の新しい仲間を迎え、
関岡小学校児童21名、先生方9名の楽しい1年間がスタートしました。

保護者の皆様

今年度も保健室を預かります穴沢友美です。
子どもたちが、いきいき・のびのび・ちからいっぱい学校生活を送ることができるよう支援してまいります。
お子様のことで心配なこと、気になること...
どんな些細なことでも構いませんので、遠慮なく学校へご連絡ください。

一年生のみなさんへ
せきおかしょうがっこうの
おにいさん おねえさん せんせいは
みんなやさしくて げんきいっぱいです。
わからないことや こまったことがあれば
どんどんきいてくださいね。



出身地：南会津町
関岡小に来て...
5年目!!
関岡で芽を出し、
地中深くに根っ
こを張っています!!

保健調査票記入のお願い

本日、2～6年生に「保健調査票」を配付いたしました。各項目を記入していただき、**11日(金)**までに学級担任へ提出してください。

8日(火)は発育測定、16日(水)は歯科検診です

発育測定は運動着の半袖、半ズボンで行います。準備をお願いします。歯科検診では古張歯科医院の古張武先生にお世話になります。

昨年度、本校は**歯科検診終了時で87.5%の児童にむし歯**があり、**むし歯の総本数が128本、町内ワースト1**となっていました。

今年度は、**全児童むし歯0**を目指します。歯科検診まで1週間ありますので、健診前に歯科医を受診していただき、むし歯が1本でも減っているとうれしいです。

朝の健康観察をお願いいたします

1日の学校生活が楽しいものになるかは、登校前の過ごし方によって変わってきます。

- ①「早寝・早起き」を心がけましょう。
- ②朝ごはんをかならず食べましょう。

朝ごはんは午前中の活動を活発に行うためのエネルギー源になります。「ごはん」や「パン」単品などの【個食】になることがないように、少なくとも「主食+主菜+汁物」の3点はきちんと食べてほしいと思います。

- ③トイレに入りましょう。

トイレにゆっくり入り、うんちを出す習慣をつけましょう。うんちはからだからのお手紙です。

※朝、排泄をせずに登校し、登校後にうんちをしなくなっても、トイレに行けず我慢してしまい、それが原因で腹痛をおこしたり、便秘の原因になってしまうこともあります。

給食が始まります!!

8日(火)より給食が始まります。1年生も自分で給食を運搬したり、後片付けをしたりときちんと役割があります。学校では、給食指導の一環として職員間で共通理解を図り「食事のマナー指導」をおこないます。和食のマナーを基礎とし、**楽しく食べることはもちろんですが、一緒に食事をする相手に不快な思いをさせないこと**を基本にマナー指導を行います。学校でも指導しますが、食事の基本は家庭にあります。ご家庭でも【**箸の持ち方**】や【**茶わんの持ち方**】の簡単なことで構いません。家族みんなと一緒に実践していただけると、子どもたちへの定着も進むかと思えます。



裏面に実際に掲示し、子どもたちに指導する「関岡小給食のやくそく」を載せました。参考にしていただければ幸いです。

1年間よろしくお願いいいたします!!