

ほけんだより 4月

〈今月のほけんもくひょう〉

規則正しい生活リズムを身につけよう

明石小学校ほけんしつ H31・4

養護教諭の かねまつ まみ です

入学・進級おめでとうございます。新入生や新しいお友だちが仲間入りし、素敵な出会いがうれしい4月です。みなさんひとりひとり、新学期に向けての期待や希望がいっぱいつまっていることでしょう。保健室では、そんなみなさんを健康面から応援していきます。いつでも声をかけてくださいね^^

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精いっぱいサポートします。よろしくお祈りします。



健康診断がはじまります



++ 健康診断は自分の体と向き合い ++
健康について考える大切な時間です



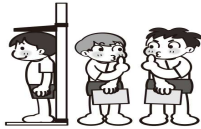
●4月10日(水)

身体測定…全児童

身長と体重を計ります。

身体がバランスよく成長

しているかを
みます。



●4月19日(金)

ぎょう虫検査…1～3年

おなかの中にぎょう虫がいな
いかを調べます。

尿検査…全児童

腎臓の病気はないか、糖尿病
ではないかを調べます。

●4月25日(木)

歯科検診…全児童

むし歯はないか、歯ぐきやかみ
あわせに異常がないか調べます。

朝ごはんの後、
歯をみがいて

おきましょう。



●4月26日(金)

内科検診…全児童

からだのなかや皮ふの健康
状態をみてもらいます。

気になることがある人は、校医
の先生に相談しましょう。

●5月7日(火)

視力検査…全児童

ものを見る力がどれくらいあ
るかを調べます。めがねやコンタ
クトを使っている人は、当日持っ
てきてください。

●5月7日(火)

聴力検査…1・2・3・5年

音を聴く力がどれくらいある
かを調べます。

心電図検査…1年生のみ

心臓に異常がないか調べます。

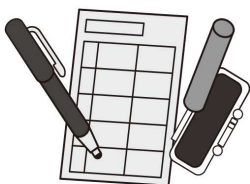
保健調査票・結核に関する問診票

運動器に関する保健調査票

を配付しました

提出日 4月15日(月)まで

記入や捺印に漏れのないようにお願いします。項目にないことでも、健康面で気になる点があれば、遠慮なくお知らせください。



緊急
連絡先に変更は
ありませんか？

変更があった場合は、
すぐにお知らせください。

年度初めは配布物や提出物がたくさんあります。お忙しいことと存じますが、ご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。



毎朝
チロツク
しよう!

寝起きはよかったですか？

食欲はありますか？

何時に寝れば
スッキリ起きられるかな？

脳やからだのエネルギーになる
糖質はおすすめ

熱っぽくないですか？

ウンチはできましたか？

頭やお腹、他にも痛い
ところはありませんか？

自分の平熱を
知っておきましょう

朝ごはんの後に
「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、
きちんと耳を傾けよう