

がつ

ほけんちくひょう

4月の保健目標

持ち物

提出物

服装

準備

自分の体の状態を知ろう

はようかく

しんきゅう

入学・進級 おめでとう

しん

ねん

しゅう

16名を迎え、全校児童108名で新学期がスタートしました。

けか

や

び

よう

き

に

か

か

ら

な

い

よう

に

し

ん

じ

つ

て

い

き

ま

し

よう

この「ほけんだより」では、毎日を健康に過ごすために、皆さんに知っていただきたい健康のポイントなどをご紹介します。

おうちのひとと一緒に読みいただけましたら幸いです。

毎朝の健康チェックをしよう

朝ごはんを食べよう!

あさ

朝ごはんを食べると…

エネルギーが
つく
作られ
ずきり
めが
覚める

い

ちゅう

胃や腸がはたらいて!!

うんちを
だ
し
て
く
れ
る

のう

脳にエネルギー
ど
が
届
け
ら
れ
頭
の
はたら
き
も
よ
く
な
る

からだぜんたい

体全体が温かく
なり
元
氣
に
か
つ
と
う
活
動
で
き
る

保健室ってこんなところ

けがしたとき

おうちや学校で
応急手当をします。

たいちよう わる
体調が悪いとき

じかんやす
1時間休むことがで
きます。

そうだんごと
相談事があるとき

ゆっくり話を聞きます。

こころ からだ
心と体について

しらべることがで
きます。

保健室を使うときは、こんなところに注意してね

く
来るときは、先生に
ことわ
断ってから来てね

せんせい
先生…

けがをしたとき、
つち
土や汚れは
あら
洗ってきてね

やす
休んでいる
ひと
人がいるかも
し
れないから
しず
静かにしてね

しょうじょう
症状はなるべく詳しく教えてね

いつ

どこで

どこが

どうして

どうなった

きぐをつか
器具を使いたい、ほん
本を見たい
ときは、ひと
か
かけてね

せんせい
先生…

ようこぎょうゆ
養護教諭の
古江
です。
これからよろしく
お願いします!

まずは健康診断!!

充実した学校生活を送るために…

耳鼻咽喉科検診

5/1(木)
2年・5年

☆耳や鼻・のどの病気がないか

☆耳垢がたまっていないか

準備

耳掃除・歯みがき、当日は耳が見える髪形に。

事後

異常があれば耳鼻咽喉科を受診する。

※治癒しないとプールに入れない病氣もあります。

眼科検診

5/19(月)
全学年

☆目の病気がないか

準備

当日は前髪が目にかからないように。

事後

異常があれば眼科を受診する。

※治癒しないとプールに入れない病氣もあります。

視力検査

4/14(月)5年・6年
4/15(火)3年・4年
4/16(水)1年・2年

☆授業や学校生活を送るうえで
十分な視力があるか

準備

めがねやコンタクトを持参する。

事後

視力がB以下の場合には眼科を受診する。

※見えづらは集中力の低下や頭痛などの体調不良、けがなどにもつながります。

聴力検査

4/17(木)3年・5年
4/18(金)1年・2年

☆授業や学校生活を送るうえで
十分な聴力があるか

準備

耳掃除

事後

異常があれば早めに耳鼻科を受診する。

※早めに受診することで聴力が回復する病氣もあります。

身体計測

4/10(木)4年～6年
4/11(金)1年～3年

☆バランス良く成長しているか

☆やせや肥満がないか

準備

体操服・当日は高い位置で髪をむすばないように。

事後

机といすの高さ調整

●成長のバランスを確認し、日頃の生活習慣をふり返る

尿検査

4/17(木) 回収
全学年

☆腎臓・ぼうこう・尿路などに
病気がないか

☆糖尿病という病気がないか

準備

尿検査容器をトイレにセット

事後

必要に応じて再検査や受診をする

※痛みはないのでリラックスして受けましょう。

心電図検診

5/8(木)
1年生

☆心臓に病気がないか

準備

体操服 問診票の提出

事後

必要に応じて再検査や受診をする

※痛みはないのでリラックスして受けましょう。

歯科検診

5/15(木)
全学年

☆むし歯や歯周病がないか

☆かみ合わせに問題はないか

準備

歯みがき

事後

異常があれば歯科を受診する。

●指導を受けた人は、ブラッシング方法に気をつける。

※歯の異常は全身の健康状態や運動、集中力、あごの発達に悪影響が出ることがあります。

内科・結核検診…5/20(火)1年～3年・5/13(火)4年～6年

☆心臓や肺・気管支に異常がないか

☆貧血ではないか

☆栄養状態はどうか

☆皮膚の病気がないか

☆骨や関節、筋肉に異常がないか

☆栄養状態はどうか

☆胸骨や背骨の形に異常はないか

保健調査票は健康診断の問診票にもなっていますので、該当学年の結核・内科・運動器・眼科・耳鼻咽喉科・歯科について当てはまることがありましたら、○印と記入を済ませて学級担任へ提出してください。お子さんの体温も必ずご記入ください。