

# ほけんだより 4月

勝呂小学校 保健室 4月9日発行 おうちの人といっしょに

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい1年がスタートしました。  
 新年度の始まりは緊張する場面が多く、気を張っているため疲れやすくなっています。ご家庭では、お子さんの話をゆっくり聴いていただき、リラックスして過ごせる時間をとってください。  
 明日の元気の素を作るのは質の良い睡眠です。「つかれたなあ」と感じたらいつもより早めに布団に入りましょう。

### 《ごあいさつ》

今年度から養護教諭がかわりました。  
 皆さんの心と体の健康をサポートしていきよう頑張ります。よろしくお祈いします。



## 健康診断

なにをしらべる?  
 なんのため?



今月から健康診断がはじまります。1年生のみなさんはぜひ、おうちの人といっしょに読んでみてください。2年生以上のおみなさんはおさらいとして読んでくださいね。

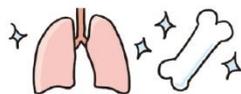
### なにをしらべるの?

#### ★身体計測

身長・体重から、成長の様子はどうか

#### ★内科

心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか



#### ★運動器

手や足、骨・関節などに異常や病気がないか

#### ★歯科

歯やあご、歯肉(歯ぐき)に異常や病気がないか



#### ★耳鼻科

耳・鼻・のどに異常や病気がないか

#### ★眼科

目や目のまわりに異常や病気がないか

#### ★視力

目がどのくらい見えているか

#### ★聴力

耳がどのくらい聞こえているか

#### ★結核

「結核」という病気のうたがいがいいか

#### ★尿

腎臓病や糖尿病などのうたがいがいいか

### 1日の始まりに！健康チェック

1日を健康にすごすために朝、体調などをチェックしてみましょう。

朝ごはんを食べることができたか(食欲はありましたか)?

頭が痛い、おなかが痛いなどの不調はありませんか?

熱は高くないですか?

おなかはこわしていませんか?

のどの痛みやせき、くしゃみなどはありますか?

からだはだるくないですか?

今年度お世話になります  
**学校医の先生方**

- 《内科》 先生
- 《歯科》 先生
- 《耳鼻科》 先生
- 《薬剤師》 先生

### なんのためにしらべるの?

- ◎からだの状態や成長の様子がわかる
- ◎異常・病気を早く見つけられる・早くなおせる
- ◎自分のからだについて知り、興味もてる
- ◎健康に生活するための目標がわかる



日程表は裏面に掲載しています。確認して、ご協力をお願いします。

	日 時		学 年
発育測定	4/10 (木)		1・3・5年・たな
	4/11 (金)		2・4・6年
視力検査	4/18 (金)		6年
	4/21 (月)		5年
	4/22 (火)		4年
	4/23 (水)		3年
	4/24 (木)		2年
	4/25 (金)		1年
視力・聴力検査	4/28 (月)		たんぼぼ・なのはな
聴力検査	5/2 (金)		3年
	5/7 (水)		5年
	5/8 (木)		2年
	5/12 (月)		1年
内科検診	4/16 (水)	9:00~	2・4・6年
	4/30 (水)	9:00~	1・3・5年・たな
歯科健診	6/5 (木)	9:00~	1・3・5年・たな
	6/12 (木)	9:00~	2・4・6年
耳鼻科検診	5/15 (木)	9:00~	全学年
心電図検査	5/16 (金)	9:50~11:20	1年
予備日	5/27 (火)	中央地交流センター 14:00~15:00	心電図欠席者
尿検査	5/1 (木)	5/2 (金)	全学年
尿検査2次	5/16 (金)	2次対象者・1次未提出者	
尿検査最終回収日	6/17 (火)	上記2回とも未提出者・2次検査対象者	

## 4月から6月にかけて健康診断を行います。

健康診断では、みなさんのからだの様子などを調べます。これから勉強や運動をがんばるためにも、基本となるのは「健康なからだ」です。  
健康診断で自分のからだについてよく知り、気になるところが見つかった時には、病院に行き、早めに検査や治療を受けることが大切です。

