

4月

ほけんだより

牛堀小学校
保健室
H30.4.6

※ お家の人と読みましょう



44名のかわいい一年生を迎え、いよいよ新学期のスタートです！今年も牛堀小のみなさんが、毎日笑顔で元気に過ごせるように保健室から全力でサポートします。養護助教諭の白井里実です。よろしくお願いたします。新しいことがたくさんで、どきどき、わくわくしている今は感じにくいかもしれませんが、新しい生活に慣れるまでは心もからだも疲れやすいです。毎日早くねられるようにして、からだをよく休ませてください。健康で元気いっぱい楽しい一年にしていきたいと思います！

4月の保健安全指導

- 自分のからだをよく知ろう。
健康診断の受け方と意義
- きまりを守って安全な登下校をしよう。
登下校時の安全

4月の保健安全行事

- 18日(水) 避難訓練
- 20日(金) せいけつ調べ

今年一年間お世話になる学校医の先生方



学校医 久保浩之先生 (久保医院)
松崎弘明先生 (常南医院)
学校歯科医 鈴木健也先生 (鈴木歯科)
大森陽一先生 (大森歯科)
学校薬剤師 飯島藤悦先生 (飯島薬局)

定期健康診断がはじまります

健康診断は、自分のからだの発育や健康の状態を知り、普段の生活に役立てるとともに、かくれた病気を早く見つけて、治すために行うものです。今年度は以下のような日程で実施していきます。

項目	日にち	学年	服装・注意など(口にチェックしましょう。)
身体測定	4月 9日(月) 10日(火)	4・5・6年 1・2・3年	□体操服(半袖, 半ズボン)
視力検査	11日(水) 12日(木)	4・5・6年 1・2・3年	□眼鏡やコンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってきてきましょう。
聴力検査	13日(金) 16日(月)	1・3年 2・5年	□前日に耳そうじをしておきましょう。
尿検査	18日(水)	全学年	□必ず、当日の朝の尿をとってきてください。 □当日忘れた場合は、4/20に回収します。
心電図検査	25日(水)	1年	□心臓病問診票(4/6配付→4/11までに回収) □体操服(半袖, 半ズボン)
歯科健診	26日(木)	全学年	□アンケート(4/6配付→4/11までに回収) □朝食後、しっかり歯をみがいてきましょう。
内科検診 結核健康診断	5月 25日(金) 31日(木)	2・4・6年 1・3・5年	□保健調査票(4/6配付→4/11までに回収) □体操服(半袖, 半ズボン)



健康診断の実施に伴い、配付物や提出物がたくさんあります。記入もれや忘れ物のないように留意して、期限までに提出をお願いします。本日、「保健関係書類」の封筒に入れて複数の書類を配付しました。別紙の「保健関係書類等の記入について」を必ずご覧の上、ご記入ください。そして、封筒に入れて提出をお願いいたします。また、各検査が終了しましたら、その結果をお返ししますので、受診を勧められた場合は、早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。

今日は元気かな？



あいうえお!

- あ さスッキリおきられた
- い たいところはない
- う んちがでた
- え がおいっぱい
- お いしくあさごはんをたべた



身のまわりは清けつですか？

身の回りを清けつにすることは、身も心も気持ちがよく、何といても病気を予防するために大切です。みなさんは、できていますか？今月の「せいけつ調べ」は20日(金)に実施します。ご家庭でも、お子様が清けつな習慣を身に付けられるように、朝の身じたくや持ち物のチェックなどのご協力をお願いいたします。

検査するのは、この6つです！

- 手足のつめは短く切ってありますか？
- ハンカチ・ティッシュは身に付けていますか？
- 食後の歯みがきはできていますか？
- かみの毛は洗って、くしでとかしていますか？
- くつ下は毎日きれいな物を身に付けていますか？
- 上ばきは週末に洗っていますか？

