

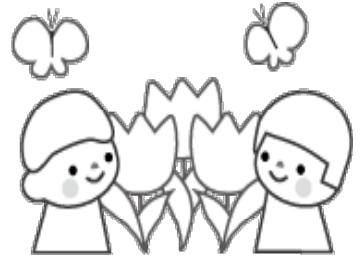
ほけんだより 4月



2023年 4月 貞光小学校 保健室

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。ようこそ貞光小学校へ！在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます。今年もよろしく！いよいよ新しい学年がスタートしました。新しい気持ちでからだも心も元気にすごしましょう。

1年間、みなさんの健康づくりのお手伝いをする養護教諭の三宅小夜子といたします。よろしくお願ひします。これからこの「ほけんだより」では、みなさんが健康に生活を過ごすためのお手伝いとして、さまざまなことをお伝えしていきます。しっかり読んでくださいね。



みんな トキ どうする？

さて、4月から新しい生活が始まりました。小学校で生活する上で、保健室を利用することもあると思います。1年生のみなさんはこんな時どうすれば良いか、知っておいてください。また、在校生のみなさんは、保健室を利用する時のことを思い出しながら、おさらいしておきましょう。

保健室に来る トキ



担任の先生やクラスの友だちに伝えてから来てください。「ケガをした」「頭が痛い」など、理由も言っておきましょう。

保健室に入る トキ・出る トキ



出入りするときはあいさつをしましょう。休んでいる人もいますので、声の大きさに気をつけて。

ケガをした トキ



すり傷ができてしまったら、ケガのまわりの土や汚れを洗ってから来てください。ゴシゴシ洗わなくていいですよ。

なや 悩みごとがある トキ



体のこと、心のこと、気になっていることがあるときは、保健室に相談に来てください。

保健室でもこれはいけません！



- ①病院ではないので、飲み薬はあげられません。
 - ②シップやばんそうこうの取りかえは、おうちでしましょう。
 - ③保健室にある物を持ってにさわったり、使ったりしないでね。
- ☆ルールを守って、保健室を利用しましょう。☆

健康診断がはじまるよ！

4月12日（水）から早速、健康診断が始まります。どんな項目を受けるのかを知り、自分の体の成長や健康状態に興味を持ってみましょう。自分の健康を守るために検査や治療をしたり、より健康に過ごせるよう考える良い機会になりますよ。

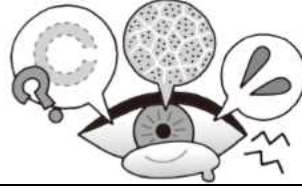
身体測定

バランス良く成長できているか。肥満や、やせはないか。



視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。目の病気はないか。



聴力検査・耳鼻科検診

聞こえにくくなっていないか。耳・鼻・のどの病気はないか。



歯科検診

むし歯や歯周病はないか。歯並びやかみ合わせはどうか。



運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。



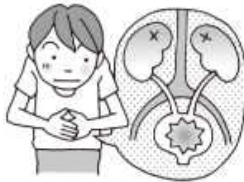
内科検診

心臓や肺、皮ふなどに異常はないか。貧血はないか。栄養状態に問題はないか。



尿検査

腎臓の病気や糖尿病などはないか。



心電図検査

心臓に病気や異常はないか。



自分が受ける検査をチェックしておきましょう。



けん しん 検診を受けるときは…

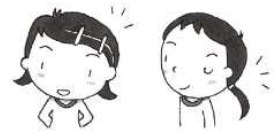
①静かに待ちましょう！



②忘れ物に注意！



③ジャマにならない髪型にしよう。



4月の保健行事

○身体測定・視力検査・聴力検査：4月12日（水）【2・5・6年生】
13日（木）【1年生】
14日（金）【3・4年生】

☆メガネを持っている人は忘れないようにしましょう。