

# ほけんだより 4月

やまぐちしょうがっこう ほけんしつ  
山口小学校 保健室

みなさん、ご入学・進級おめでとうございます。新しい1年が始まりました。新しいクラスや新しい先生、新しい教科書など、いろんな「新しい」がたくさんある4月ですね。ほけんだよりでは、山口小学校のみなさんが、心も体も毎日元気に過ごすために大切な情報を載せていきたいと思っています。知りたいことなどがあれば、リクエストしてくださいね。

\*\*\*\*\*

養護教諭の

よしだ ますみ です。

これから1年間よろしくお願いたします。

\*\*\*\*\*

## 健康診断の準備はOK?

<p><b>健康診断って?</b></p> <p>これから健康診断が始まります。みなさんの体に病気が異常がないか、健康に育っているかを調べる大切な行事です。</p> <p>健康診断で正確に調べるにはみなさんの協力が重要です。各検診の前に準備ができていますか確認してください。</p>	<p><b>身体測定</b></p> <p>髪が長い人は低い位置で結んだ</p> <p>身体測定は4月10日</p>	<p><b>内科検診</b></p> <p>爪を切った</p> <p>お風呂に入って体をきれいにした</p> <p>内科検診は4月27日</p>
<p><b>耳鼻咽喉科検診・聴力検査</b></p> <p>鼻をかんだ</p> <p>耳をうしろをした</p> <p>耳鼻咽喉科検診は5月27日</p> <p>聴力検査は4月10日</p>	<p><b>歯科検診</b></p> <p>歯をみがいた</p> <p>歯科検診は6月4日</p>	<p><b>眼科検診・視力検査</b></p> <p>メガネやコンタクトレンズを持ってきた</p> <p>眼科検診は5月14日</p> <p>視力検査は4月10日</p>

健康診断は「自分の体を知る」大事な機会でもあります。日程をおうちの人と確認して、しっかり準備してのぞみましょう。

### ☆保護者の皆様へ☆

- 健康診断が終わったら結果を渡しますので、病院への受診のすすめがあった場合は、なるべく早く病院へ行って、結果を学校へお知らせください。
- 健康診断を欠席された場合は、来年度に受診していただくか、後日、直接病院を受診していただく場合がありますので、よろしくお願い致します。

4月は、新しい環境での生活に、気づかぬうちに疲れてしまっていることがあります。体調の変化に気がついて、いつもと違うかな?と感じたら、いつもより早く寝たり、ゆったりと過ごす時間を作ったりして、体調を整えましょう。

早く寝て体を休める!

早起きで頭がすっきり!

よい生活リズムを身につけよう

元気に勉強や運動!

朝ごはんはパワーチャージ!

みなさん、朝ごはんは何を食べていますか?パンやごはんだけではなく、肉や魚や野菜、果物など、いろいろな物を食べてほしいと思っています。また、おすすめの朝ごはんなども紹介していきますね。

**内科検診って何を調べてるの?**

内科検診では、目を見る、胸や背中に聴診器を当てるなど、様々なことをしています。これらは何を確認しているか知っていますか。

内科検診のこれはこの確認!

<b>目を見る</b>	貧血かどうかをみます
<b>胸に聴診器を当てる</b>	心臓や呼吸の音を聞いて、心臓や肺などの病気がないかどうかをみます
<b>背中を見る</b>	背骨が曲がっていないかを見て、臓器を支える骨に異常はないかをみます
<b>首の辺りを触る</b>	甲状腺やリンパ節の状態をみます。皮膚の状態をみて病気がないかも確認しています

内科検診は、病気の有無だけでなく、体の状態や成長の様子を確認する大切な機会です。分からないことがあれば、保健室で聞いてくださいね。