

# ほけんだより 4月

NO.1 2020年4月6日 御杖小学校保健室

## 健康診断が始まります。

健康診断は、みなさんが元気に学校生活を送れるように、からだのようすを調べるものです。身長や体重をはかったり、耳や目の検査をしたり、お医者さんに体をみてもらったりします。自分の体をよく知って、健康な生活が送れるように、しっかり健康診断を受けましょう。

## 規則正しい生活リズムで元気!



## 新しい学年のスタートです!

早寝・早起き・朝ごはん で元気にがんばろう!



## こんなときは 保健室へきてね!



学校でけがをした、  
ぐあいが悪くなった



なやみやぎもんを  
相談したい、  
話を聞いてほしい



体や心のこと、  
健康について知りたい

## おぼえてね! 保健室のやくそく



体の「どこが」「どうして」  
「どんなようすか」を  
伝える



保健室の中で  
さわいだり、  
ふざけたりしない



ものを使うとき・  
かりるときは  
声をかけてから



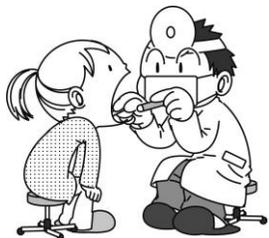
入学、進級おめでとう  
ございます。みなさん  
が元気に過ごせる  
ように、がんばります!  
どうぞよろしく!

## 健康診断日程表



4/6 (月)	健康調査票の返却 (自分の学年に記入、捺印して4/8提出) (1年生は7日に配布します。)
8 (水)	身体測定【身長、体重】(全校生) 視力検査 (全校生) 聴力検査 (全校生)
15 (水)	検尿 (全校生)
27 (月)	運動器に関する保健調査票と結核検診問診票を配布 (5/7までに記入して提出してください)
5/8 (金)	検尿 (二次)
11 (月)	内科検診 (全校生) 1:30~
12 (火)	歯科検診 (全校生) 1:30~
15 (金)	心電図検診 (1年生のみ) 9:30~

メガネを持っている人はメガネをかけて検査します。



## 「家庭でできる健康チェック」について

日本各地で新型コロナウイルスに感染された方がふえています。感染拡大予防と、自分の健康状態を知っておくためにも、引き続き健康チェックをお願いします。朝と夜に体温を測り、熱、咳、のどの痛み、息苦しさ、全身のだるさをチェックしてください。大丈夫なときはチェック「✓」を記入し、異常があれば「ある」と記入しましょう。症状が続くようであれば、病院でみてもらいましょう。登校するときには、保護者印を押し、チェック表を学校に持ってきて下さいね。