

# 4月のほけんだより

NO.1 2022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 (水)	健康調査票の返却 (自分の学年に記入、捺印して提出) (1年生は8日に配布します。)
11 (月)	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)
20 (水)	検尿 (全校生)
5/9 (月)	心電図検診 (1年生のみ) 11:00~
11 (水)	検尿 (二次)
25 (水)	運動器に関する保健調査票と結核検診問診票を配布 (5/31までに記入して提出してください)
27 (金)	歯科検診 (全校生) 1:40~
6/3 (月)	内科検診 (全校生) 1:40~

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

今年度も、自分の健康状態を知っておくために、健康チェックをお願いします。朝の体温を測り、息苦しさ、全身のたるさ、咳、風邪症状、同居家族の風邪症状の様子をチェックしてください。また、普段と違うところへ出かけたり、病院を受診したときには備考欄にその日の様子を記入しましょう。お休みの日にも健康チェックを行い、学校がある日は、毎日健康チェック表を学校に持ってきて下さいね。