

ほけんしつだより 4月号

入学、進級おめでとう

あたら しいことがはじまるときには、だれもが緊張きんちようします。良い緊張よ きんちようは、人間を成長にんげん せいちようさせてくれますが、たいへんつかれることでもあります。

☆夜よるは 早くはやふとんにはいり たっぷりねむりましょう。(ぐっすり眠るねむのために、おふとんはいに入る)

30分前ふんまえには、テレビやパソコン、タブレット等の画面がめんから離れはなましょう。)

☆朝あさごはんを食たべましょう。

みんな元気に登校してくださいね。

保健室はこんなところで

保健室は、みなさんが健康けんこうでいられるようにお手伝いてつだします。

① 学校でのけがや病気びょうきの手当てあてをします。

病院びょういんに行くほどではない、けが・病気びょうきの

手当てあてや、行くまでの応急おうきゅう手当てあです。

② 体からだについて知りたいこと、わからない

ことや、悩みなやがあるとき、相談そうだんにのります。

③ そのほか、みなさんの体からだや心こころの元気げんきのためにできることをいっしょに考かんがえます。

～保健室利用のきまり～

◎ 休み時間やす じかんに行きます。どうしてもまてないときは、担任たんにんの先生せんせいに言いいましょう。

◎ 保健室ほけんしつが閉しまっているときは、職員室しょくいんしつに行きましよう。

保健室ほけんしつでは * 「いつ」、「どこで」、「どうして」、「どうなったか」を自分じぶんでいいます。

* 「しつれいします」、「ありがとうございました」のあいさつをします。

定期健康診断ていきけんこうしんだんが始はじまります

勉強べんきょうや運動うんどうをがんばれるよう、病気びょうきがないか調しらべたり、体からだが

どれだけ大きおおくなったか測はかったりします。

体からだのこを知るチャンしンスです。わからないことは本ほんで調しらべた

り、たずねたりして、自分じぶんの体からだにくわしくなりましよう。

裏面うらめんにつづ

令和6年度 定期健康診断の予定（都合により変更になることもあります）

項目	日時	受ける人	備考（ <small>かた</small> うちの方へ）
保健調査	4月 8日(月)2年～6年 9日(火)1年生（配布）	全校生	年一回お返しします。修正や加筆をお願いします。 4/11日(木)回収
身長・体重測定	4月11日（木）	全校生	夏用体操服を準備してください。 <u>長い髪をまとめるときは、位置にご注意ください。</u> （測定に支障があるときはほどきます）
視力検査	4月15日（月）5・6年 4月16日（火）3・4年 4月17日（水）1・2年	全校生	メガネを持っている人は持ってくる。
聴力検査	（4月下旬から5月中旬）	全校生	詳しい実施日時は、後日学級通信等でお知らせします。
尿検査	4月18日(木) (朝、家でとる。登校したらすぐ出す)	全校生	採尿セットを17日（水）に持ち帰ります。（*今年度、検査機関が変わりました。採尿セットが昨年度と異なります。）
心電図検査	4月24日(水) 8:50～	1・4年	問診票の記入をお願いします。 夏用体操服を準備してください。
内科検診 （結核健康診断） （運動器検診）	5月 7日（火）午後	2年生、3-1	事前に問診票をお配りしますので記入をお願いします。 夏用体操服を準備してください。
	5月 8日（水）午後	6年生、4-1	
	5月10日（金）午後	5年生、4-2	
	5月14日（火）午後	1年生、3-2	
耳鼻科検診	5月30日（木）午後	1・3年	事前に耳鼻科保健調査をします。相談したいことを記入してご提出ください。
歯科健康診断	5月29日(水) 8:35～	2・4・6年	事前に歯科保健調査をします。相談したいことを記入してご提出ください。
	6月 5日(水) 8:35～ *2年、6年が歯科指導を受けます	1・3・5年	

うちの方へ

- 定期健康診断では、様々な書類の記入をしていただくかなくてはなりません。お忙しいところ恐れ入りますが、期限内の提出にご協力ください。外部機関による検査や検診の日には、体調不良などやむを得ない場合を除き、できるだけ休まないでください。
- 検査・検診の結果、異状や精密検査の必要ありとの結果が出ましたら、できるだけ早くご連絡致します。特に異状がない場合はすぐにお知らせしない場合もあります。ご了承ください。
- 年度初めは疲れが出やすいです。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して体調を整えましょう。

お世話になる先生方

内科：國屋正史先生（低学年）
 田原 徹先生（高学年）
歯科：西村歯科 原 真理先生
耳鼻科：正垣一博先生
学校薬剤師：川瀬 章先生

八鹿小4年目になりました。保健室担当はふじわらよしこ養護教諭の藤原良子です。
よろしくお願ひします。