

おうちのひとといっしょによもう

2023年4月No1
神原小学校保健室

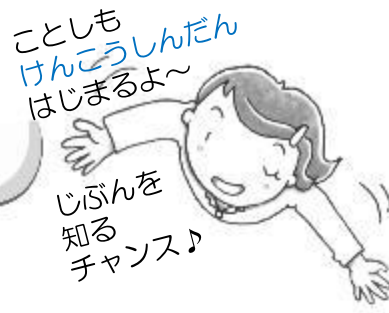
ほけんだより 4月

4がつのほけんもくひょう
☆自分の体を知って
健康目標を立てよう

進級・にゅうがくおめでとうございます。みなさんがこころもからだもすこやかに
すごせるように応援していきます！さあ、**どんなことをやってみたいですか？**

けん こう しん だん 健康診断

こんなことを しらべます



身長 4/20→6年生
体重 4/21→5年生
4/24→4年生
身体測定
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？
4/25→3年生・4/26→2年生
5/9→1ねんせい

歯 5/11→456年生
5/18→123年生
歯科健診
歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

目 眼科検診、視力検査
4/28 全学年
見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

心臓 5/31
6/1
肺 内科検診
からだの中の病気はないかな？

耳・鼻 耳鼻科検診、聴力検査
身体測定時 全学年
聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？

内科検診では、ほかにも
目やのどの様子、皮膚の
病気がないか、栄養状態
なども診ています



おしっこ 検尿
おしっこに病気のサインが
隠れていないかな？

朝いちばんの
おしっこを
とってください！

骨 運動器検診
動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

4/17(月)・18(火)・19(水) あさイチでいしゅつです～
※尿容器・ぎょうちゅうセロファンは14日(金)にくばります。
ぎょうちゅうセロファンは ①土の朝 ②日の朝 の2回肛門に「ペったん」と採取して、
月曜日に学校へもってきましょう。親子でスキンシップしながら、ご準備おねがいします。

にっこり “えがお” で新学期！

4月から **マスクをつけるかどうか、自由** に決められるようになりました。

※はずす→登校してくるとき、外であそぶとき、体育の時間は、マスクをはずしてね！にっこりえがお をみせてくださいね。

※つける→かぜをひいている・家族に陽性者がいるときはマスクをつけてね。

☆咳やくしゃみがでるときは「咳エチケット」

ハンカチやうでで、口をおさえて、つばがとぶのをふせぎましょう。ほかのお友達へのやさしさですね！

新しいクラスみんなで、楽しく仲よくすごしたいね！

※健康観察は毎朝家で行ってください。シートは学校ではチェックしません。



夜ふかし していませんか？



新年度が
はじまりました。
新しい

環境、新しい友だちにドキドキをわらわして、つい夜ふかしをしていますか？

夜ふかしを
すると...

- 身長が伸びにくくなったり、
疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに
集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、
かぜなどをひきやすくなる
- イライラしたり、
落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



保健室

って どんどころ？

ケガの手当てをします



悩みがある人の話を聞きます



体調が悪いときも来てください



健康に関する質問に答えます



誰でも、いつでも
来ていいところです

担任の先生に
言ってから来てね

新学期です。あなたの3つのじこく、はなんじかな？きまっていますか？

- ① **ねる**じこく→()
- ② **おきる**じこく→()
- ③ **べんきょう**をするじこく→()
を、おうちのひとときめましょう。
- ④ **あさごはん**も元気のスイッチ！少しでもいいのでたべてきましょうね。

お世話になる。

☆校 医 知念 正人先生
(知念医院)

☆歯科医 仲程泰之介先生
(国際通り歯科クリニック)

☆薬剤師 福里乙梨恵先生 (こくら虹薬局)

学校医の先生です

おうちのかたへのほけんだよ！

- ・毎日の健康観察は自宅で行ってください。
- ・5月中旬より給食後の**歯みがき**を予定しています。**歯みがき中の感染予防**の指導を行いつつ、子どもが自分でできる自分のための健康をおてつだいしていきます。
- ・**歯ブラシ・コップ・小さめの袋**に入れて持たせるご準備をおねがいします。

