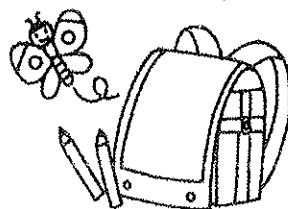


ほけんだより

平成27年4月27日
上間小学校
保健室

しんねんど 新年度がはじまり、すこ 学校や新しいクラスになじんできまし
たか？「ほけんだより」では、ほけんぎょうじ からだ こころ けんこう
おしらせしていきま。ご家庭でお子さんと読んでください。
ことしいちねん からだ こころ けんこう たいせつ す
今年一年、体と心の健康を大切に過ごせるようにしたいですね。



4月の保健目標

自分の体を知ろう

けんこうしんたん おこな 健康診断が行われています

☆4月9日から、身体測定や健康診断が
はじまっています。

健康チェック

めたら かくねん 新たな学年になって、そろそろ疲れが出る時期です。
こ まいにち ようす
お子さんの毎日の様子をチェックしてください。



朝

☐ お 起きたときの様子

☐ よくねむれたか

☐ かおいろ 顔色はいいか・元気か

☐ ちようしよく 朝食はしっかり食べたか

☐ ねつ 熱はないか



帰宅後

☐ きげんはどうか

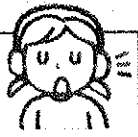
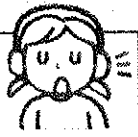
☐ かおいろ 顔色はいいか

☐ ゆうしよく 夕食はしっかり食べたか

☐ ね 寝つきはいいか



健康診断の予定

項目	日にち	学年	内容・注意
ちようりくけんさ 聴力検査 	4月27日 5月1日 5月8日	5年 3年 2年	・聞こえ方をチェックします。
	5月19日	1年	〃
し けんしん 歯科検診 	4月28日 5月12日	4年・5-2 2年・3-1 3-2	・むし歯や歯肉の病気、歯せき、歯並びなどを チェックします。
	5月21日	1年 3-3	※朝、しっかり歯をみがいてください。
しんでんずけんさ 心電図検査 みけんしゃ 未検者のみ	4月30日	1年生 4月24日 実施済み	・心臓のはたらきをみます。 
ちゆうけんさ ぎょう虫検査 	4月30日	みていしゅつしゃ 未提出者	・ぎょう虫がいないかチェックします。 ※チェックをしないと、プールにはいれません。
にようけんさ 尿検査	5月14日	みていしゅつしゃ 未提出者 さいけんさしゃ 再検査者	じんぞうびよう とうにようびよう 腎臓病や糖尿病がないかチェックします。 
ない けんしん 内科検診	6月10日 6月11日	全学年	えいようじょうたい ないぞう はい ほね ひ ・栄養状態や内臓(心臓や肺、骨など)、皮ふに
			いじよう 異常がないかチェックします。

保護者の方へ：那覇市内の中学校で、インフルエンザによる休校がありました。地域的な流行が予測できることから、ご家庭でも感染に気をつけましょう。

○外出後のうがい・手洗い ○人混みと不要な外出をさける ○バランスのとれた食事と睡眠
○適度な温度・湿度と換気 ○マスクの着用や「せきエチケット」