

# ほけんだより 4月

千早小吹台小学校  
保健室 2019.4.9

保健室の宮脇夏子と平川陽子です。一人ひとりに寄り添える保健室でありたいと思っています。みなさんが、心も体も元気に生活できるよう、お手伝いをさせてください。



よろしくお願いします。担任の先生に言ってから



健康診断では、元気に学校生活を送るために、体の様子や病気がないかを、調べます。

★おうちの方へ★

調査票へのご記入、ありがとうございます。提出締め切りは、明日(4/10)です。

## 健康診断のスケジュール

項目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	備考
二測定(身長・体重)・運動器機能調べ	4/10 (水)	4/10 (水)	4/10 (水)	4/11 (木)	4/11 (木)	4/11 (木)	体操服を持ってくる
尿検査	4/12 (金)	4/12 (金)	4/12 (金)	4/12 (金)	4/12 (金)	4/12 (金)	4/11(木) ようきはふ容器配布
聴力検査	4/15 (月)	4/15 (月)	4/16 (火)		4/16 (火)		耳そじをしてくる
視力検査	4/17 (水)	4/17 (水)	4/18 (木)	4/18 (木)	4/19 (金)	4/19 (金)	めがねのある人は持ってくる
耳鼻咽喉科検診	4/22 (月)			4/22 (月)			耳そじをしてくる
心臓検診	4/23 (火)						
内科検診・結核検診・運動器検診	5/17 (金)	5/17 (金)	5/17 (金)	5/17 (金)	5/17 (金)	5/17 (金)	体操服を持ってくる
眼科検診	5/27 (月)	5/27 (月)	5/27 (月)	5/27 (月)	5/27 (月)	5/27 (月)	
歯科検診	6/13 (木)	6/13 (木)	6/13 (木)	6/13 (木)	6/13 (木)	6/13 (木)	はみが歯磨きをしていない丁寧にしてくる

### こんなときは、保健室に来てください!

#### ★けがをしたとき

手当てをしますので、いつ、どこで、どこが、どうして、どうなったのか先生に教えてください。



#### ★具合が悪くなったとき

しばらく休めばよくなりそうなときはベッドで様子をみます。



#### ★なやみや相談したいことがあるとき

なにか気になることやこまっていることがあれば先生が相談にのります。



#### ★からだや健康について知りたいとき

保健室には、みんなの役に立つ本や資料なども置いてあります。



夜ふかしをしなければ、はやおきもつらくないよ

はやくねる

はやおきをする

体力もつくし、夜はぐっすりねむれるよ

朝、じかんにようがができるよ

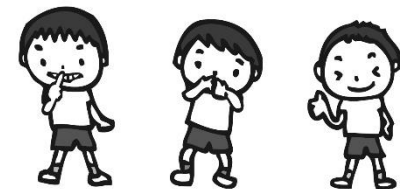
よい生活のリズムをつくらう!

朝ごはんをしっかりと食べる

いちにち一日をげんきにすごせるよ

みるま 昼間からだをよくごかす

### おしずかに...けんしん中



健康診断の結果、病院で詳しく診てもらった必要のある人には、「受診のお知らせ」を渡しますので、なるべく早く病院へ行きましょう。