

おうちの方とよみましょう。

ほけんだより 4

光市立大和小学校
保健室

始業式・入学式から1週間ほどたちました。新しい学校、学年はどうですか？4月は新しい環境にわくわく、ドキドキして、心がいそがしくなりますが、自分のペースですごしていきましょう。



けんこうかんさつをしよう

「健康観察」はみなさんが元気かどうか確認したり、体調の変化に早く気づいたりするために、毎日、自分が元気かどうかチェックするくせをつけておくと、体調が悪いことに早く気付いて、早めに休むことができます。学校に行く前や休みの日も健康観察をしてみましょう。



お腹があまりすかない



頭がいたい
お腹がいたい



のどが痛い
せきが出る



しんどい
やる気が出ない
集中できない

いつもとくらべて、こんなことはないですか？

保護者の皆様へ

保健室の吉村です。お子様が元気に楽しく学校生活を送ることができるように保健室から全力でサポートしたいと思っています。

さて、新しい学年がスタートしてから少し経ちましたが、お子様の様子はいかがでしょうか。食欲や表情、体調など、いつもと違う様子がないか、学校でも気をつけて見ていきます。ご家庭でも健康観察へのご協力よろしくお祈いします。



4～5月に健康診断を実施します。下記の留意事項について、ご協力よろしくお祈いします。

検査・健診	日時	対象者	留意事項
身体測定	4月16日(水) 4月17日(木) 4月18日(金)	低学年 中学年 高学年	○身長を測るため、髪の手を結ぶ場合は下で結ぶ。 ○めがねを持っている人は持参する。
歯科健診	4月24日(木)	全学年	○朝食や給食後、きちんと歯みがきをする。 ○歯科矯正器具を着用している児童について、自身ではずせる矯正器具をつけている場合は健診前にはずす。(自身ではずすことが難しい場合はつけたままでよい。)
耳鼻科健診	5月13日(火)	全学年	○前日に耳あかをとっておく。 ○髪が長い児童はゴムで束ねたり、ピンで留めたりして、耳が髪の手で隠れないようにする。
尿検査	5月15日(木) ★予備16日(金)	全学年	○寝る前に排尿しておき、翌朝の一番尿をとる。その際、最初少し出した後の尿をとる。 ○ビタミンCが多く含まれているジュース等は飲まないようにする。 ○袋にはボールペンで記入する。 ※月経等で提出が難しい場合はお知らせください。
尿検査(再)	5月29日(木) ★予備30日(金)	再検査者	
色覚検査	5月15日(木)	4年生希望者	○めがねを持っている人は持参する。 ○髪の手が目にかかる児童はピン等で留める。
眼科健診	5月22日(木)	全学年	○めがねを持っている人は持参する。 ○髪の手が目にかかる児童はピン等で留める。
内科健診	5月29日(木)	全学年	○体操服で行う。 ○入浴し、体をきれいにしておく。
心電図	5月30日(金)	1年生 学校医が必要と認める者	○体操服で行う。