

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

しぎょうしき にゅうがくしき しゅうかん  
始業式・入学式から1週間ほどたちました。

あたらし ใหมし がくねん はし  
新しい学年が始まり、わくわくしたり、ドキドキしたりしている人も多いのではないのでしょうか。4月は知らず知らずのうちに、力が入ってしまう時期です。周りとは比べず、自分のペースで進んでいきましょう。つかれたときは無理をせず、早めに寝ることが大切です。ぐっすり寝ると体も心も元気に過ごせます。ほっとひと息つきながら、4月を過ごしていきましょう。



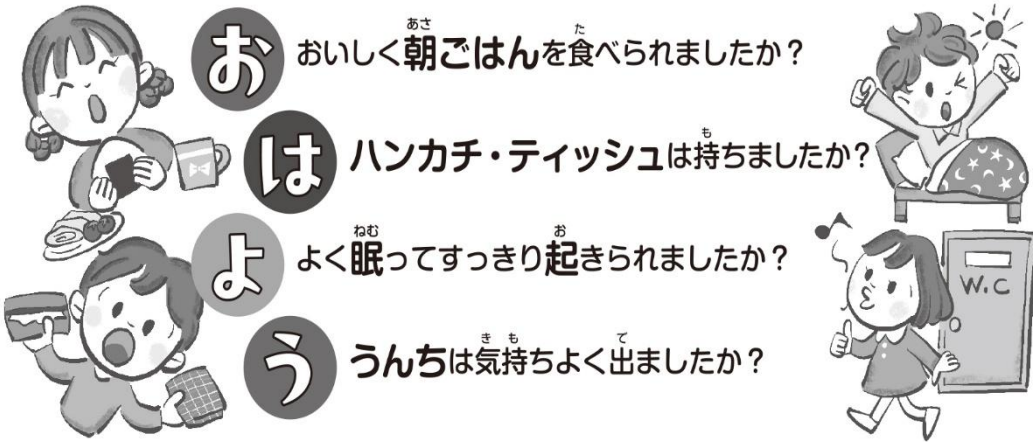
## 毎朝の「おはようチェック」を習慣に

あさ  
お おいしく朝ごはんを食べられましたか？

は ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？

よ よく眠ってすっきり起きられましたか？

う うんちは気持ちよく出ましたか？



## 保護者の皆様へ



お子様が毎日を元気に、そして安心して学校生活を送ることができるよう、保健室では心と体の両面からサポートしていきたくと考えています。

新しい学年が始まって少し時間が経ちましたが、ご家庭での様子はいかがでしょうか。学校でも、食欲や表情、体調などの小さな変化に気を配りながら見ていきます。ご家庭におかれましても、引き続き健康観察へのご協力をよろしくお願いいたします。



健康診断について、下記の留意事項について、ご協力よろしくお願ひします。

検査・健診	日時	対象者	留意事項
歯科健診	4月23日(木) 13:30~	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。)
色覚検査	5月12日(火)	4年希望者	○めがねを持っている人は持参する。 ○髪の毛が目にかかる児童はピン等で留める。
耳鼻科健診	5月13日(水) 13:20~	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、耳が髪の毛で隠れないようにする。
尿検査	5月14日(木) ★予備 15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、最初に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28日(木) ★予備 29日(金)	再検査者	
心電図	5月14日(木) 10:30~	1年生 学校医が必要と認める者	○体操服で行う。
眼科健診	5月21日(木) 13:30~	全学年	○めがねを持っている人は持参する。 ○髪の毛が目にかかる児童はピン等で留める。
内科健診	5月28日(木) 6月11日(木) 2日間とも14:00~	1・5・6年 2・3・4年	○体操服で行う。 ○入浴し、体をきれいにしておく。