

4月のほけんだより

令和4年4月8日
穂積小学校
保健室

いよいよ新学期のはじまりです。
『ほけんだより』は、お子さんが、毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健行事やからだと心・健康についてのお知らせです。お子さまといっしょにお読みください。



- ★ 学校でケガをしたとき
- ★ ぐあいがわるくなったとき
- ★ なやみ・相談ごとがあるとき
- ★ からだのことやけんこうについて知りたいとき

もちろん、なにかお話ししたいときも、来てくれたらうれしいです。



朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。

理想的な朝の過ごし方は？

①早く起きよう

まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。

②ていねいに歯をみがこう

口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。

③朝ごはんを食べよう

午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。

④トイレに行っておこう

便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。

新しい環境になれるまでは、子どもたちも何となく緊張し、疲れやすくなっています。ご家庭でもいつも以上にお子さんの様子に目を配っていただきますようお願いいたします。

健康診断日の程

7日(木) 身体計測, 視力・聴力検査
(4・5・6年)

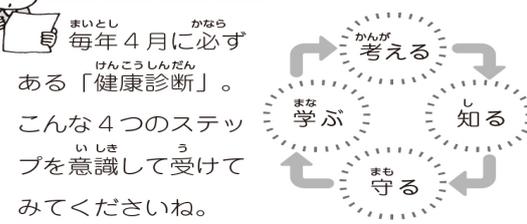
11日(月) 身体計測, 視力・聴力検査
(1・2・3年)

14日(木) 尿検査(全学年)

20日(水) 歯科検診(全学年)

28日(木) 尿二次検査

健康診断 4つのステップ



かんが 考える
保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

し 知る
いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

まも 守る
詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

まな 学ぶ
より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。

健康診断

こんなことを調べます

身長 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？

目 眼科検診、視力検査
見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

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



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！

歯 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？

心臓 内科検診
からだの中の病気はないかな？

内科検診では、ほかに目のやどの様子、皮ふの病気はないか、栄養状態なども診ています

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？