

# ほけんだより 4月

ほんじがおかしやうがっこう  
本地丘小学校

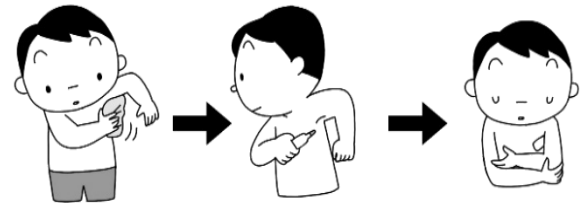
れいわ ねん がつとおか  
令和6年4月10日

## 4月の保健目標 自分の体の ようすを知ろう

## おわがい

自分のからだの状態をまわりのおとなに伝えることができるようになります。毎朝、体温をはかって、自分の体温を知りましょう。体調がいつもより悪いと感じたらおうちの人に相談しましょう。学校で体調が悪くなった場合は担任の先生に伝えるようにしましょう。

## 正しい熱のはかり方



- わきの下の汗はふいておく
- 体温計は、わきのくぼみに下から上に向けてあてる
- わきをしっかりと閉じ、反対の手でヒジをおさえる

みなさん、昨年度に引き続き本地丘小学校の養護教諭を務めることになりました、勝木涼香です。みなさんが学校で元気に過ごすことができるようにしっかりサポートします。

普段は保健室にいますが、学校内で会ったときはたくさんお話ししましょう。

今年度も元気に登校してくださいね。



## 健康診断がはじまります

4月から6月にかけて健康診断では皆さんのからだの発育のようすや、どこか具合のよくないところはないかを調べていきます。これから勉強や運動をがんばるためにも、基本となるのは「健康なからだ」です。健康診断で自分のからだについてよく知り、気になる場所が見つかったときは、早めに治療することが大切です。学校での健康診断後、受診のおすすめを受け取ったときにはできるだけ早く病院を受診してくださいね。健康診断の前日は、ゆっくりとお風呂に入り、からだの清潔を心がけましょう。早めに寝て体調を整えておいてくださいね。

## クイズで覚える!

## 保健室 みんなのルール

1 なぜ保健室に来たのかを

伝えましょう。

- 電話で
- メールで
- 直接、言葉で



3 保健室に来たとき・帰るときは

- 戸じまり
- 歯みがき
- あいさつ



4 している人がいるときは、とくに静かに!

- 休み
- 運動
- 食事



5 保健室にあるものを使うときは

- 水
- 腰
- 声



2 なるべくにことわってから来ましょう。

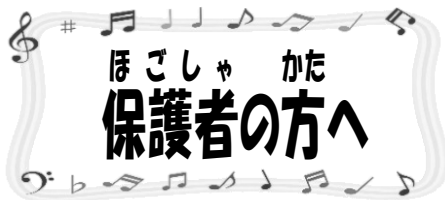
- おうちの人
- 先生
- 消防士さん



6 読んだ本や使ったものはにもどして

- もとの場所
- 職員室
- 校長室





新学期は、保健関係の提出物が多く、お手数をおかけします。お子様の健康に関わる大切なこととなります。よくお読みになり、記入や提出にご協力よろしくお願いいたします。



## ご入学・ご進級おめでとようございます



昨年度に引き続き養護教諭を務めさせていただきます、勝木 涼香と申します。保健室から健康をサポートしていきますので、1年間どうぞよろしくお願いいたします。子どもたちが、健やかに元気いっぱい過ごせますよう、毎月「ほけんだより」を発行します。本地丘小学校ホームページに公開しますので、ご確認ください。

さて、新学期が始まります。4月は環境の変化で大人も子どもも疲れやすく体調を崩しやすい時期と言えます。お子さまが学校でも楽しく過ごせるように、早めに寝て、たっぷり休養をとっていただきますようお願いいたします。



### 健康診断が始まります



4、5月は、健康診断がたくさんあります。日程は下記のとおりです。身体測定や視力検査等の予定は担任から連絡させていただきます。また、健診後には医療機関の受診を勧める「受診のおすすめ」を配布します。受け取った場合は、すみやかに医療機関を受診し、結果を学校までご提出くださいますようお願いいたします。

※学校での健康診断は、疾病の診断でなく、疾病にかかっている可能性のある人を、特定の検査などでふるい分けをするスクリーニング検査です。

内科健診	4/30(全学年)
耳鼻科健診	5/8(該当者のみ)
歯科健診	5./9(全学年)
眼科健診	5/21(全学年)
心臓検診	5/13(1年生)
腎臓検診	① 5/14(全学年) ② 6/4(該当者のみ)

### 健康診断を受けるときの注意

- 体操服を用意する (Illustration of a t-shirt and shorts)
- 校医の先生にしっかりとあいさつをする (Illustration of a child saying 'おねがいします!')
- メガネを使っている人は忘れずにもってくる (Illustration of glasses)
- 髪が長い場合は、髪をせいけつしておく (Illustration of a child with long hair)
- まへの日は早く寝て体調をととのえる (Illustration of a child sleeping)
- 切るかピンでとめる (Illustration of a girl's hair being pinned)
- 低い位置でむすぶ (Illustration of a girl's hair being tied)
- 歯みがき (Illustration of a child brushing teeth)
- 耳そうじ (Illustration of a child cleaning ears)

**ご紹介** 【学校医】内科・齋藤 篤 先生 【学校歯科医】土屋 淳弘 先生  
 眼科・平良 亮子 先生 【学校薬剤師】清原 貴之 先生  
 耳鼻科・藤澤 利行 先生

昨年度に引き続き、本校の保健活動にお力添えいただく先生方です。よろしくお願いたします。