



ひだまり

箕島小学校保健だより
2023. 4. 10発行 No 1



入学・進級
おめでとうございます



春はこれまでたくわえてきた力を発揮し、1年間の活力があふれる季節。いよいよ新学期が始まります。みなさんの心と体が元気でいられるよう、保健室からも応援!! 急に具合が悪くなったり、悩みごとなどがあつたりしたら遠慮なくきてください。友だちとなかよく、学校でしっかりと学習でき、楽しくすごせることを願っています。
今年度から箕島小学校でつとめることになりました。どうぞよろしくお願ひします。

おうちのかたへ お願い 保健関係書類について

年度初めにはたくさんの提出書類がありますがご協力よろしくお願いします。

提出日→4月14日(金)までにお願ひします。

提出書類

保健調査書

検診・検査前調査票

- ・結核検診問診票
- ・家庭へのアンケート耳鼻咽喉の病気調べ
- ・運動器検診保健調査票
- ・歯科検診前保健調査票
- ・心臓病調査票 (1年のみ)

申し込み書類

- ・フッ化物洗口希望調査書 (1年のみ)
- ・色覚検査希望書 (2年のみ)

4月ほけん行事予定

- ・身体測定 (夏用体操服用意) 12日 (水) 1~3年生、 13日 (木) 4~6年生
- ・視力検査 (メガネを使っている人はメガネを用意)
14日 (金) 3年松、5年松、6年松、6年竹
17日 (月) 4年竹、2年竹、2年松、1年松、 19日 (水) 4年松
- ・尿検査 20日 (木) 全員
- ・内科・結核・運動器検診 25日 (火) 4~6年生、 26日 (水) 1~3年生

健康診断

こんなことを
調べます



身長・体重 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?

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?

心臓肺 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
目やどの様子、皮膚の
病気がないか、栄養状態
なども診ています

骨 関節 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?

きほんてき せいかつしゅうかん ~基本的な生活習慣をみにつけよう~

朝、早く起きよう

目覚めてから活動するまでには2時間ほどかかります。7時までには起きて、太陽の光をあびましょう。



食事をきちんととろう

朝・昼・晩の食事を栄養バランスよくとりましょう。
特に朝ごはんは必ず食べましょう。



朝のはみがき・洗顔・排便を習慣付けよう

授業に集中するためにも、朝にうんちをするようにしましょう。