

ほけんだより 4月

2020.4.6
 児童と保護者の皆様へ
 まなづる小 保健室

ご入学・ご進学おめでとうございます。ドキドキ・わくわくの新しい学年のはじまりですね。心と体の調子はいかがでしょう？早ね・早おきをして、朝ごはんをしっかりと食べてきてくださいね。そうすると、学校でも元気にすごせると思います。今年も、みなさんが元気いっぱい学校生活を送れるように保健室から応援していきます。



さて、ここはどこでしょう？

- ★ワード ① 学年もクラスも関係なく、誰でも利用できる場所です。
- ★ワード ② 勉強は教えないけれど、健康について一緒に考える先生がいつもいます。
- ★ワード ③ 悩みや心配ごとがあるとき、行ってもいい場所です。



答えは、保健室。保健室にはいつも養護教諭がいます。みんなが毎日、心もからだも元気で過ごせるよう、健康のお手伝いをします。病気やケガだけでなく、なんとなく元気がないなどの心の手当てもしていきます。保健室はみんなのためにあります。上手に手を使ってくださいね。



※保護者の皆様へ※

提出物が多いですが、記入漏れがないようよろしくお願いいたします。
 心臓疾患や喘息、アレルギー、色の見え方など、お子様の健康状態に関してご心配な点がございましたら、担任または養護教諭までお声かけください。

健康診断が始まります

「どれくらい成長したか」「病気や異常の疑いがないか」を調べます。
 自分の体に興味を持とう！

健康診断は 4 / 8 (水) スタートです

検診の前日は

- ・持ち物を確認 (体操服・メガネなど)

検診のときは

- ・静かに待つ
- ・校医さんの質問にしっかり答える

感染症にまだまだ気をつけよう！！

ニュースでは毎日新型コロナウイルスの情報が流れています。感染症予防の基本は手洗い・うがいです。咳の症状があればマスクも有効な手段です。

バランスのよい食事をとり、規則正しい生活をして、体の免疫力を高めることも大切です。

みんなで気をつけて毎日元気に過ごしましょう。



※保護者の皆さま健康診断の案内が裏面に記載しています。ごらんください。

けんこうしんだん まえ
健康診断の前には・・・

- ① お風呂に入って、^{はい}体をきれいにしておきましょう。
- ② ^{てあし}手足の^きつめを切っておきましょう。
- ③ ^{みみ}耳そうじをしておきましょう。
- ④ ^は歯をみがいておきましょう。
- ⑤ ^{はや}早くねて、^{たいちよう}体調を^{ととの}整えておきましょう。

月	火	水	木	金
4月6日 保健調査票類配付	7日	8日 ◆保健調査票類提出 ※身長体重測定 (4～6年)	9日 ※身長体重測定 (1～3年・ひまわり級)	10日 ※視力・聴力検査 (5・6年)
13日 ※視力・聴力検査 (3・4年)	14日 ※視力・聴力検査 (ひまわり級) ◆尿検査袋配付	15日 ◆尿検査提出 (全員) 15日の早朝尿をとってください。	16日 ※視力・聴力検査 (1・2年)	17日 眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきてください。
20日	21日	22日 ※眼科検診 (全員)	23日 ※内科検診 (4～6年)	24日 体育着を持ってきてください。
27日 ◆尿検査2次袋配付 (対象者・未提出者)	28日 ◆尿検査2次提出 (対象者・未提出者)	29日	30日	

ご提出いただくものまとめ (4月)

○ 保健調査票 4月8日(水)提出

※ 「四肢の状態(運動器検診)についての保健調査」と、「耳鼻咽喉科アンケート」を、保健調査票に挟んでご提出ください。

※ 1年生は、保健調査票を4月6日に提出いただいていますので、

「四肢の状態(運動器検診)についての保健調査」と、「耳鼻咽喉科アンケート」、「心臓病調査票」の3枚をご提出ください。→ 4月8日(水)提出

○ 尿検査(一次) 4月15日(水)提出

