

ほけんだより 4月

令和6年4月8日
城北小学校 保健室
No.1

ご入学・ご進級おめでとうございます。

養護教諭の^{すずきま}り鈴木真理です。

お子さんが毎日元気いっぱいにご過ごせるように、心と体の両面からサポートしていきたいと思っています。

ほけんだよりでは、健康づくりに役立つ情報をお伝えします。

今年度もどうぞよろしくお祈いします。



規則正しい生活で体の抵抗力を高めよう

「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」



早寝
早起き



外あそび
お手伝い



主食
主菜
副菜

登校前の健康観察 チェックポイント

- 体温はいつもと変わりませんか
(毎朝の検温をお願いします)
- 顔色はいつもと変わりませんか
- 頭痛や腹痛などはありませんか
- のど痛、咳、鼻水などはありませんか
- 元気がありますか
- よく眠れましたか
- 食欲はありますか
- 普段と違う様子はありませんか



1年生の保護者の方へ

ほけんだより5月号からは城北小ホームページでの掲載のみとなります。

健康診断予定表

	にじいろ	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身体測定	4/17 (水)	4/24 (水)	4/12 (金)	4/11 (木)	4/11 (木)	4/10 (水)	4/10 (水)
視力検査	4/17 (水)	4/18 (木)	4/16 (火)	4/12 (金)	4/10 (水)	4/15 (月)	4/11 (木)
聴力検査	4/17 (水)	5/8 (水)	4/26 (金)	5/14 (火)		4/30 (火)	
眼科検診	4/22 (月)						
内科検診	5/17 (金)	5/17 (金)	4/25 (木)	4/18 (木)	5/7 (火)	1・2組 4/18 (木) 3・4組 4/25 (木)	5/7 (火)
耳鼻科検診	5/22 (水)	5/22 (水)	5/15 (水)	5/22 (水)	5/15 (水)	5/22 (水)	5/15 (水)
歯科健診	6/12 (水)	6/6 (木)	6/12 (水)	6/6 (木)	6/12 (水)	6/6 (木)	6/12 (水)
心臓検診	1・4年 5/24 (金)	5/24 (金)			5/24 (金)		
尿検査提出	1次 4/25 (木) 1予備日 5/13 (月) 2次検査 5/29 (水) 該当者のみ 最終 6/13 (木)						
色覚検査	1・4年生の希望者のみ にじいろ1・4年 7/4 (木)、1年生 7/9 (火)・10 (水)、4年生 7/5 (金)・8 (月) 他学年でも希望者は検査を受けることができます。担任までお知らせください。						

定期健康診断が始まります

提出物は期日を守っていただきますようお願いします

学習や運動など学校生活を送る上で、身体上注意すべきことがないか調べます。学校でおこなう健康診断は、病気の診断をおこなうものではなく、あくまでもスクリーニング（集団の中から疑いのあるものを選び出すこと）です。健診の結果、病気や異常の疑いがあった場合には「お知らせ」をお渡ししますので、速やかに医療機関等で詳しくみていただいでください。また、健康状態は日々変化します。ご家庭での毎日の健康観察、健康管理をお願いします。

4月のほけんもくひょう

自分の体を
知ろう

健康診断は、自分の体の様子を知るよい機会です。体の成長や健康状態についてくわしく知り、これからの健康づくりに役立てていきましょう。

学校医の先生方を紹介します



内 科：梁 ^{やな} 広 ^{ひろし} 先生（やな内科医院）
 竹田 ^{たけだ} 周五 ^{しゅうご} 先生（竹田クリニック）
 耳鼻科：松澤 ^{まつざわ} 真吾 ^{しんご} 先生（まつざわ耳鼻咽喉科）
 眼 科：滝本 ^{たきもと} 久夫 ^{ひさお} 先生（滝本眼科）
 歯 科：勝沼 ^{かつぬま} 孝臣 ^{たかおみ} 先生（勝沼歯科クリニック）
 河野 ^{こうの} 恭範 ^{やすのり} 先生（こうの歯科医院）
 薬剤師：岩波 ^{いわなみ} 茂雄 ^{しげお} 先生（岩波薬局）