

ほけんだより 4月

令和5年4月10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

新学期から学校でのマスクの着用を求めないことを基本とします。咳・くしゃみがでる場合は咳エチケットをお願いします。引き続き、規則正しい生活習慣づくりや手洗い、換気等で感染症対策を行っていきます。

登校前の健康観察 チェックポイント

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 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) | <input type="checkbox"/> 元気がありますか |
| <input type="checkbox"/> 顔色はいつもと変わりませんか | <input type="checkbox"/> よく眠れましたか |
| <input type="checkbox"/> のど痛、咳、鼻水など風邪の症状はありませんか | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか |
| | <input type="checkbox"/> 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	4/19 (水)	4/18 (火)	4/13 (木)	4/14 (金)	4/12 (水)	4/12 (水)	4/13 (木)
視力検査	4/19 (水)	4/20 (木)	4/18 (火)	4/17 (月)	4/14 (金)	4/13 (木)	4/12 (水)
聴力検査	4/19 (水)	5/17 (水)	4/17 (月)	4/28 (金)		5/16 (火)	
眼科検診	4/25 (火)						
内科検診	5/18 (木)	5/18 (木)	4/27 (木)	5/11 (木)	1・2組 4/27 (木) 3・4組 5/11 (木)	4/20 (木)	4/20 (木)
耳鼻科検診	5/24 (水)	5/24 (水)	5/9 (火)	5/24 (水)	5/9 (火)	5/24 (水)	5/9 (火)
歯科健診	6/15 (木)	6/15 (木)	6/7 (水)	6/15 (木)	6/7 (水)	6/15 (木)	6/7 (水)
心臓検診	1・4年 4/21 (金)	4/21 (金)			4/21 (金)		
尿検査提出	1次 4/19 (水) 1次予備日 4/24 (月) 2次検査 5/15 (月) 該当者のみ 最終 6/12 (月)						
色覚検査	1・4年生の希望者のみ にじいろ1・4年 6/29 (木)、1年生 6/27 (火)・28 (水)、4年生 6/26 (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 ひろし 広先生（やな内科医院）
竹田 たけだ しゅうご 周五先生（竹田クリニック）
耳鼻科：上浦 かみうら ともひろ 友宏先生（かみうら耳鼻科咽喉科）
眼 科：滝本 たきもと ひさお 久夫先生（滝本眼科）
歯 科：勝沼 かつぬま たかおみ 孝臣先生（勝沼歯科クリニック）
河野 こうの やすのり 恭範先生（こうの歯科医院）
薬剤師：岩波 いわなみ しげお 茂雄先生（岩波薬局）