

# ほけんだよい

令和3年4月8日  
4月号 保健室  
上尾市立上平小学校

新しいクラス・友達・先生と出会いの多い4月が始まりました。保健室では、毎日元気に学校生活を送れるよう、お手伝いをしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

新年度がスタートし、新しい環境での生活が始まりました。大人も子供も環境の変化によって大きなストレスを感じる場合もあり、時には体調を崩すこともあります。毎日、健康観察をしていただいておりますが、特に低学年のお子様は、なかなか自分では不調を訴えることができない場合もありますので、環境の変化のあるこの時期は、ゆとりをもってお子様の健康状態をよく観察していただければと思います。

いつもとちょっと違うかな?と感じたり、体調が悪かったりしたときには、熱が低い場合でも無理をさせずに、ご家庭で休ませてください。朝の忙しい時間ではありますが、よろしくお願いいたします。

## よろしくおねがいします

今年度より保健室を担当します丹藤です。どうぞよろしくお願いいたします。



## 健康観察をお願いします

今年度も引き続き毎日の健康観察をお願いします。



## 4月の保健行事

- 4月12日(月) 5・6年 身体測定
- 13日(火) 1・3年 身体測定  
たんぼぼ 身体測定
- 14日(水) 2・4年 身体測定
- 15日(木) 1年、たんぼぼ 聴力検査
- 16日(金) 1年、たんぼぼ 視力検査
- 19日(月) 3・5年 聴力検査
- 20日(火) 2年 聴力検査
- 21日(水) 6年 視力2次
- 22日(木) 5年 視力2次
- 23日(金) 1年 心臓検診
- 26日(月) 4年 視力2次
- 27日(火) 4年希望者 色覚検査
- 28日(水) 2・3年 視力2次
- 30日(金) 心臓検診 予備日

## 学校医の先生方を紹介します

- 内科 江原 一也先生
- 内科 前田 賢司先生
- 耳鼻科 中島 正己先生
- 眼科 中田 吉則先生
- 歯科 岡田 栄一先生
- 歯科 伊藤 有葉先生
- 薬剤師 貝澤 正浩先生

\*健康診断や検査等でお世話になります。

## 4月の保健目標 自分の体を知ろう

これからいろいろな健康診断があります。健康診断は、これから1年間元気に過ごすための大切な行事です。自分のからだや健康に興味をもって、元気な毎日を過ごせるようにしましょう。

<b>内科検診</b>  栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は?	<b>眼科検診</b>  目や目の周りに病気や異常がないかな?	<b>耳鼻科検診</b>  耳・鼻・のどに病気や異常がないかな?	<b>歯科健診</b>  歯や歯ぐきに病気や異常がないかな?
<b>身体測定</b>  身長・体重、どれくらい成長したかな?	<b>健康診断が始まります</b> からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。 <b>CHECK!</b> 		<b>視力検査</b>  メガネをもっている人は忘れずに!
<b>聴力検査</b>  前日には耳掃除をしておこう!	<b>尿検査</b>  腎臓病や糖尿病の疑いがないかな?	<b>心電図検査</b>  心臓の働きや状態は? 病気や異常はないかな?	脊柱検査、結核健診、運動器調査などもあります。耳鼻科検診は、調査票で実施になります。

## 保健室を利用するとき伝えてほしいこと

<b>どこが?</b>  からだのどの部分のケガ・具合が悪い?	<b>いつから?</b>  ケガや具合が悪くなったのはいつから?	<b>どんなふうに?</b>  どんなふうに痛い・具合が悪いのかな?	<b>どうして?</b>  なにをしているときにケガ・具合が悪くなった?
---------------------------------------	--	--	--